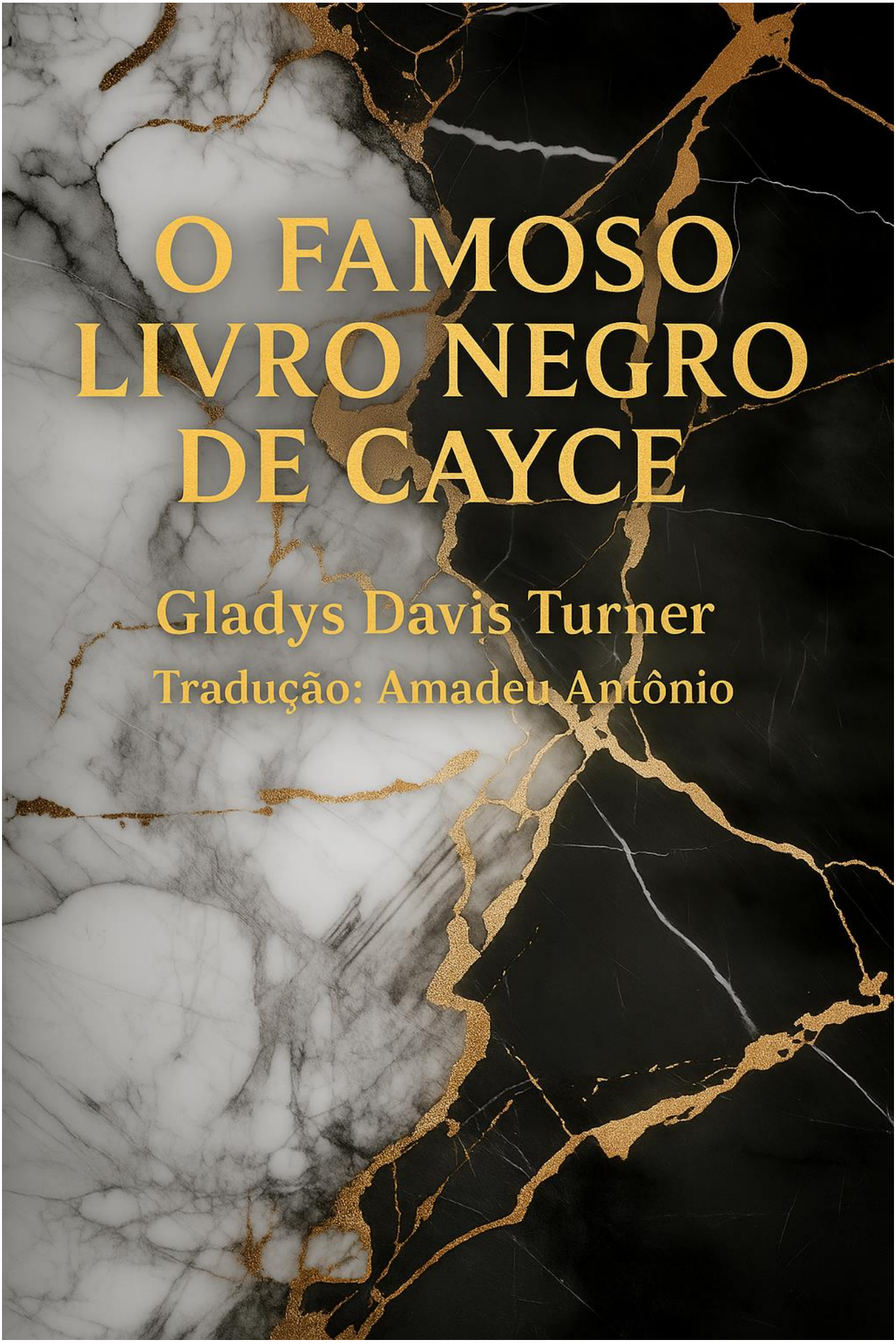
O FAMOSO
LIVRO NEGRO
DE CAYCE
Gladys Davis Turner
Tradução: Amadeu Antônio

ARQUIVO DE REFERÊNCIA INDIVIDUAL

DE EXTRATOS DAS LEITURAS DE EDGAR CAYCE

GLADYS DAVIS TURNER
e
MAE GIMBERT ST. CLAIR

A secretária de Edgar Cayce, Gladys Davis, e a assistente de investigação, Mae Gimbert St. Clair, compilaram 130 temas a partir das leituras de Cayce neste ficheiro de referência individual — uma das publicações mais procuradas da A.R.E. de Edgar Cayce, que acabou por ser conhecida simplesmente como o "livro negro".

Esta nova edição em formato brochura do Famoso Livro Negro de Edgar Cayce é rica na sua seleção de excertos das leituras de Cayce: desde os Registos Akáshicos e informações sobre alergias até ao desenvolvimento da alma, telepatia e o tratamento para varizes, poderás encontrar informações práticas que podes aplicar de imediato, incluindo remédios simples e orientações para melhorar a tua saúde; verdades espirituais e metafísicas para viver; e reflexões sobre como tornar a tua vida mais significativa.

Nota

Nenhum dos excertos deste ficheiro é apresentado como ensinamento sectário ou como prescrição para o tratamento de doenças.A intenção é antes mostrar a variedade e a perspetiva da informação psíquica obtida por indivíduos no decurso das leituras de Edgar Cayce sobre os seus problemas e perguntas pessoais.
A aplicação de informações médicas contidas nas leituras de Cayce deve ser feita apenas com o aconselhamento de um médico.

Para uma lista de fornecedores e fontes de artigos difíceis de obter mencionados no Ficheiro de Referência Individual, escreve para: Serviços de Membro, *Edgar Cayce's A.R.E.*, 215 67th Street, Virginia Beach, VA 23451-2061, EUA.

2.ª Impressão em formato brochura, Junho de 2018
ISBN: 978-0-87604-835-1

Leituras de Edgar Cayce © 1971, 1993–2007
pela Edgar Cayce Foundation
Todos os direitos reservados.

Adolescência

3350-1 F.55 11/5/43
Lembrai-vos, num programa assim [educação física para raparigas adolescentes], de incluir primeiro a educação espiritual, depois a física — a do exercício, a do vestuário apropriado, o tom adequado do cabelo, o cuidado correto do cabelo, o cuidado apropriado do corpo, as atividades adequadas que trarão à tona os melhores atributos de cada indivíduo. Pois todos podem ter cabeças e olhos, pés e braços, e um corpo, mas todos podem dar-lhes diferentes utilizações — ainda que todas para a glória de Deus. Pois Deus, o Senhor teu Deus, é um só! Educação física, mental, espiritual, atividades sociais — tudo deve ter um único propósito. Não em demasia a satisfação das emoções, mas sim que o corpo, como templo do Deus vivo, possa ser um lugar mais belo para o teu próprio culto, bem como para aqueles que possam ser guiados pelas atividades da entidade.

5384-1 F.19 20/7/44
… começai com crianças nos primeiros anos da adolescência — onze, doze, treze anos de idade, os mais novos — e criem uma vida social, criem um fundo espiritual; façam com que cada um encontre dentro de si aquilo que pode fazer melhor… analisem tais atividades através do estudo do carácter de cada criança individual…
… estudem a vida de campo para rapazes ou raparigas desta idade específica. Aquilo que forma o carácter, e que o pano de fundo de cada um seja… de propósitos espirituais e não de egoísmo material.

281-39 12/1/38
P-9. Como posso orientar da melhor forma rapazes e raparigas da idade júnior na meditação? …
R-9. Estes são períodos nas vidas de rapazes e raparigas em que ocorrem as maiores alterações químicas nos seus corpos. Isto deve sempre ser tido em conta, se se quiser alcançar mais com tais grupos.
Neste período surgem também as primeiras dúvidas na mente de cada um, fruto do próprio campo de atividade individual. Isto, também, deve ser considerado.

Este é igualmente o período em que os ideais se formam na mente e no coração de cada um. Também isto deve ser tido em consideração .

E assim devem ser preparados programas nos quais, em diferentes sessões, todas as fases das experiências e mudanças que estão a ocorrer tenham oportunidade de plena expressão.
Daí a apresentação da vida de Jesus, de Pedro, dos restantes Apóstolos, das Santas Mulheres, dos mestres; não apenas os seus grandes feitos, mas também as suas falhas, as suas fantasias — para que cada indivíduo possa estabelecer comparações. Pois, como tantas vezes foi dito, que cada um compreenda que fazer da Consciência Crística parte de si próprio é compreender as atividades dos indivíduos que a manifestaram nas suas experiências e vidas; que as suas vidas — como nomes, como indivíduos — não são apenas história ou fatos históricos, mas experiências na vida de cada um!

Que rapaz ou rapariga não experimentou aquela prontidão no falar como Pedro? Aquela vontade de se lançar e tentar as mesmas coisas vistas na vida de Cristo? Que rapaz não teve a experiência de negar a Sua presença aqui ou ali, por um momento, para se integrar com os demais?

Que rapariga não viu na vida de Maria, de Isabel, de Marta, de Roda, coisas que foram também as suas próprias experiências?
Então, na preparação, tragam esses fatos — não apenas como histórias ou fatos históricos, mas como expressões da consciência de cada um na sua busca de proximidade, de unidade com Aquele que está a ser apresentado.

5747-3 6/7/35
Portanto, dai aos homens o seguinte: ensinai a criança enquanto é pequena, e quando for velha não se desviará do Senhor. Ensinai-o, ensinai-a, ensinai-os antes no respeito pelo que lhes chegou como privilégio, como herança; de um afastamento, é certo, mas através da purificação do corpo em pensamento, em ação, em certeza, pode fazer-se de um povo, de um estado, de uma nação algo que verdadeiramente anuncie a vinda do Senhor. Pois este é o problema: que guardeis a lei e a apresenteis como sagrada àqueles que a procuram.

Quem procura? Toda criança nascida na Terra, a partir dos 2 anos e meio ou 3, começa a perceber que algo acontece no seu corpo, e que é diferente; não como os animais, ainda que o instinto animal esteja lá, o impulso biológico, que é uma lei! Pois é essa a origem da queda do homem. Mas vós que vos colocais como exemplos na ordem da sociedade, da educação, dos princípios cristãos, do pensamento religioso, dos ideais religiosos, mantende antes de mais esse amor

que não tem sexo! Pois Ele disse que, no estado celestial, nas forças superiores, não há casamento nem entrega em casamento; pois são um só!

Contudo, dizeis que estais na Terra, que nascestes com o impulso! O despertar, então, tem de vir de dentro; aqui um pouco, ali outro tanto. Cada alma, cada corpo que se preserva para Ele como canal de bênçãos recebeu e continua a receber dentro de si aquilo que gera maiores capacidades para despertar nos corações, mentes, almas e corpos dos jovens que perguntam: "O que farei com o impulso biológico que surge?" Purificai-o no serviço a Ele, em expressões de amor; em expressões dos frutos do espírito, que são: mansidão, bondade, amor fraterno, longanimidade. Estes são os frutos, e estes, tal como o impulso sexual, estão na natureza da associação de ideias, condições ou posições em relação às diversas circunstâncias ao redor do corpo. Então, colocai a atividade em movimento e ela tornar-se-á ou naquilo que agarra o inferno ou naquilo que constrói o reino interior.

415-1 M.4 5/10/33
Assim, durante os anos dos 12, 13 e 15 de experiência, as atividades mentais do corpo terão de ser orientadas e mantidas sob influências que permitam que a experiência futura seja regida por Mercúrio e não por Marte, na aplicação das capacidades mentais da entidade nesta existência. Pois, com as influências de Marte — e as de Mercúrio com as de Saturno a terem provocado mudanças na experiência e aplicação da entidade relativamente às capacidades mentais, e relativamente a Vénus e Júpiter — tornarão a experiência difícil para aqueles que estão ao seu cuidado e guarda, a menos que seja devidamente orientada.

Pois a loucura ou o temperamento, ou a teimosia, se não forem guiados de forma correta nos anos de formação e nas experiências que moldam a atividade da entidade nesta existência, serão um entrave ao melhor desenvolvimento.
A influência de Vénus também, como verificamos, cria um temperamento facilmente influenciável pelas experiências do amor, seja sob o ponto de vista espiritual ou sob influências puramente materiais ou carnais. Daí a maior necessidade de se tomarem precauções na orientação das capacidades da entidade a partir dos aspetos mentais do corpo na presente existência.

5747-2 28/6/35
Pois muitas vezes os rapazes ou raparigas na adolescência, nos seus anos mais jovens, são mal orientados quando estão apenas a tentar dar expressão da alma àquilo que os move! Aqueles que estão enraizados nas suas próprias subtilezas e ideias, sem um ideal, interpretam mal a intenção e o propósito do indivíduo ou da criança.

5231-1 F.64 5/6/44
Quanto às experiências na Terra, estas foram muitas e bastante variadas. Muitas delas não é sequer benéfico que sejam conhecidas por ti, e assim foram apagadas do livro da tua memória, tal como Ele as apaga do livro da memória de Deus, se amardes uns aos outros, se medirdes ao vosso semelhante, sim, às vossas irmãs em todos os caminhos da experiência, o amor de que sois capazes em vós próprios. Pois àquele que muito amou, muito lhe poderá ser dado.

1650-1 M.37 29/7/38
Sobre o tempo e o espaço estão escritos os pensamentos, os atos, as atividades de uma entidade — na sua relação com o meio envolvente, com a sua herança genética; conforme for guiada — ou julgado o seu percurso segundo o ideal que essa entidade estabelece.

Por isso, como tantas vezes foi dito, esse registo é o livro de recordações de Deus; e cada entidade, cada alma — como as atividades de um único dia de uma entidade no mundo material — torna esse dia bom, mau ou indiferente, dependendo da aplicação de si mesma em relação à forma ideal de usar o tempo, a oportunidade e a expressão daquilo para que cada alma entra numa manifestação material.

A interpretação que aqui se apresenta é feita com o desejo e esperança de que, ao abrir isto para a entidade, a experiência possa ser de ajuda e esperança. Assim, ao ver-se como realmente é diante de si própria, diante do Trono, diante da Consciência Universal, espera-se que isso traga uma melhor compreensão quanto aos propósitos de uma experiência no plano material; com as atividades diárias e impulsos que surgem das circunstâncias materiais, atitudes mentais e do trabalho a realizar, seja qual for a sua natureza.

Assim, constatamos a partir dos registos que os aspetos astrológicos ou as estadias da entidade ou alma entre as suas manifestações terrenas indicam aquilo que fez parte da experiência da entidade.

1549-1 F.55 11/3/38
Ao dar as interpretações destes registos, estas situam-se no fio do tempo e do espaço. E oh, que todos pudessem compreender, alcançar a consciência de que aquilo que somos — em qualquer experiência ou momento — é o resultado combinado do que fizemos com os ideais que estabelecemos!

Com efeito, a vida e as experiências de cada alma são tais que, se os indivíduos simplesmente retirarem as lições, os entendimentos da natureza tal como se manifesta nas influências ao seu redor, verão que tais são a expressão do desabrochar do eu individual.

Como ilustração: um bolbo é uma expressão de vida, de beleza, ao cumprir o seu papel no ambiente em que se encontra. O homem pode mudar o seu ambiente, pelo pensamento. O bolbo não pode. Mas o homem pode contemplar o propósito de toda a natureza, pode olhar para o bolbo e ver-se a si mesmo. Se o ambiente for tal que estimule, enriqueça através de forças criativas acrescentadas como influências construtivas, então a beleza e riqueza da expressão tornam-se um crescimento. Mas se for atrofiado por uma influência que o limita, faz o melhor com o que tem.

Assim acontece com o homem: a regressão ou o progresso dependem da aplicação. A alma de cada indivíduo é então uma parte do Todo, com o direito de nascimento das Forças Criativas para se tornar cocriador com o Pai, um colaborador com Ele. À medida que esse direito de nascimento se manifesta, o crescimento acontece. Se for usado com egoísmo, o resultado será o atraso.

Bebidas Alcoólicas

*[A informação psíquica sobre o uso do álcool concorda com a opinião aceite: o álcool pode ter uso medicinal ou pode ser um meio de indulgência nociva.]*

275-21 F.18 18/8/31
P-3. Os vinhos leves são bons ou maus para mim?

R-3. Com moderação, são benéficos para o corpo. Desde que as atividades não sejam tais que prejudiquem a digestão, os vinhos leves, com as forças digestivas, são benéficos. Um excesso dos mesmos, ou atividade provocada ao serem tomados com alimentos inadequados — com alimentos com os quais os vinhos não se coordenam — é prejudicial para o sistema. Quer se queira ou não, os alimentos produzem no organismo a mesma fermentação que se chama vinho, ou cerveja, ou licor, ou ale, ou algo do género, para que a digestão no corpo seja apropriada! Que o homem desequilibre isto, ingerindo em excesso e tornando-se... um porco, é algo de se lamentar — pelo homem!

462-6 M.51 29/8/35
P-4. Algum tipo de bebida alcoólica?

R-4. O vinho é bom para todos, se tomado isoladamente ou com pão preto ou pão escuro. Não com carnes tanto como apenas com pão. Pode ser tomado entre refeições, ou como refeição; mas não em excesso — e apenas uma vez por dia. Apenas vinho tinto.

821-1 F.50 9/2/35
Não demasiado pastelaria, mas uma quantidade natural de açúcar, uma quantidade natural de vinhos seriam benéficas ao corpo se tomadas apenas com pão; pois isso produz uma atividade que fortalece corpo, sangue e nervos — e o cérebro —, mas o vinho tomado em excesso — naturalmente — é prejudicial; vinho tomado apenas com pão fortalece o corpo, o sangue, os nervos e o cérebro.

P-5. Algum tipo específico de vinho que seria melhor?
R-5. Aquele que está bem fermentado, ou sumo de uva ou semelhante; estes são melhores, não demasiado azedos nem demasiado doces. Tokay, Porto, Sauternes.

303-27 F.55 8/12/41
P-8. É recomendável que tome gemada, ou algum tipo de estimulante como o "spirits frumenti"?
R-8. "Spirits frumenti" com gemada e leite seria bastante estimulante à noite, ou à tarde quando tenta repousar. Não em excesso, nem demasiado forte — mas será bem assimilado.

5233-1 M.79 15/6/44
P-1. Têm os vícios pessoais como o tabaco e o uísque alguma influência na saúde ou longevidade?
R-1. Como já foi indicado, estás a sofrer devido ao uso de alguns deles no presente, mas trata-se de excesso. Com moderação, não são assim tão maus, mas o homem raramente é moderado. Ou, como muitos dizem, os que se entregam fazem-se porcos, mas naturalmente somos porcos quando há excesso. Isto, claro, cria condições que têm de ser enfrentadas. Pois aquilo que se semeia, deve colher-se. Esta é uma lei imutável. Sabe que essa lei pode tornar-se lei de graça e misericórdia pelo próprio indivíduo, através da sua forma de viver e agir em relação aos outros.

935-1 F. Adulto 14/6/35
Ao seguir estas dietas, é recomendável que não se tome bebida fermentada; nem ginger ale, Coca-Cola®, ou qualquer dos fermentados.
Contudo, vinho tinto pode ser tomado; não vinhos brancos nem bebidas de centeio, milho ou cereais de tal natureza para este corpo.

2533-6 M.37 31/8/42
P-4. O uso moderado de álcool e tabaco é prejudicial para este corpo?
R-4. O corpo deve responder isso dentro de si mesmo. Com certeza, se falarmos a partir do ideal — estas coisas existem para extrair de ti a satisfação de apetites. O corpo pode produzir todo o álcool necessário, assim como a nicotina. Ambos são necessários no corpo. Se aceitares mental e espiritualmente que isso pode ser fornecido por outras fontes, para satisfazer relações sociais ou outras, então o corpo paga o preço! O teu ideal não é completamente uno, pois não?

Álcool

416-18 M.38 2/6/44
P-3. O uso moderado de álcool é prejudicial para este corpo, e o que é considerado moderado para este corpo?
R-3. Ocasionalmente, se tomasses uma bebida — uma vez por ano — não seria demasiado mau, mas também não seria muito bom. Não que alguém tenha de ser totalmente abstémio, mas quando em Roma, faz como os romanos — embora não precises de te embriagar com isso — nem de te deixares levar ao ponto de procurar em demasia essas coisas. Vinhos leves serão muito adequados; o resto é melhor eliminar, não são bons para este corpo.

1467-18 M.39 10/4/44
P-1. A quantidade de uísque recentemente consumida por este corpo tem sido prejudicial?
R-1. O corpo sabe dentro de si que foi prejudicial. Embora haja momentos em que o uísque tenha o seu lugar (senão não existiria uísque), ele tem o seu lugar na atividade das pessoas. Mas para este corpo, sabes bem que é veneno. Alimentarias deliberadamente o teu bebé ou o teu filho com veneno? Tratar-te-ias a ti mesmo pior do que tratarias o teu vizinho? Isso não faz bem ao corpo. Não que se deva praticar a abstinência total, a menos que haja necessidade. E não inventes desculpas para ir atrás da serpente para que te morda, ou atrás de alguém com quem discutir, ou de alguém com quem sair e fazer uma grande festa — pois acabas sempre por sentir vergonha, e sabes que não te faz bem!

323-1 M. Adulto 27/4/33
Abstém-te de qualquer tipo de bebida alcoólica! Isto inclui até cerveja! Em excesso, estas bebidas, em conjunto com os tratamentos de forças elétricas [eletroterapia] (caso venham a ser aplicados), serão prejudiciais para as melhores condições do corpo.
Eletricidade e álcool não funcionam em conjunto! Queimam o tecido, e não são benéficos para ninguém!

3492-1 M.47 16/11/43
Pois o teu corpo é o Templo do Deus Vivo. Usa-o como tal…

Alergias

3644-1 F.31 1/2/44
P-2. Sou alérgica ao pó, e isso causa as minhas constipações?
R-2. Quem não é? Tudo isto faz parte da debilitação geral — da incapacidade da circulação, por causa destas perturbações, de ativar, por assim dizer, suficientes leucócitos para destruir o pó. Ou qualquer odor suficientemente forte é tão prejudicial ao corpo como o pó.

3268-2 F.53 13/1/44
P-4. Sou alérgica a certos alimentos?
R-4. Se imaginares, podes ser alérgica praticamente a tudo, se quiseres! Mas as condições atuais derivam da presença de estreptococos no sangue.

3556-1 F.20 12/1/44
Isto não é uma crítica, mas, se o corpo quiser receber maior ajuda, deve tomar decisões concretas quanto às suas emoções. (O corpo deve compreender isto.) Existem perturbações físicas. Estas surgiram devido à descoordenação entre os sistemas nervosos simpático e cerebroespinal. Isso provoca desequilíbrios nas glândulas do corpo, e o corpo, nesse estado de hipersensibilidade, torna-se alérgico a muitas condições variadas. Estas mudam consoante os tratamentos administrados, mas nem todos foram ainda aplicados.

Verificamos que há alternativas melhores do que a administração de injeções. Estas podem ser úteis em certos momentos. Mas por que introduzir mais veneno [no organismo], criando outras condições que mais tarde serão difíceis de combater, se — como aconteceria neste corpo se persistisse — causam distúrbios no tecido mole do abdómen e da área pulmonar?

No presente, com as alergias, existem irritações nas membranas mucosas dos seios nasais, bem como em distúrbios por vezes indicados nos mastoides. Estas causam os espirros, os afrontamentos, a febre e aquela sensação geral de "esgotamento" no corpo.

As zonas onde ocorre a descoordenação situam-se na 4.ª vértebra lombar, 9.ª dorsal e 3.ª cervical. São estas as áreas onde os centros linfáticos, e a sua ligação com o nervo cérebroespinal e a circulação sanguínea, estão a perturbar o corpo. As glândulas da garganta, as glândulas da face — na zona do osso zigomático e do queixo — são áreas sensíveis às condições de perturbação.

Estas, naturalmente, provocam reações nos pulmões, coração, fígado e rins; de modo que atividades como a limpeza da casa ou a simples sugestão tornam-se fardos para o corpo, deixando-o por vezes irritado até à exaustão. Mas isso está mais relacionado com associações mentais do que com a condição orgânica. No entanto, pode ser tão severo como se o corpo metesse literalmente o nariz dentro de um caixote do lixo! Pois são perturbações no sistema sensorial e nas glândulas do corpo.

Verificamos que seria benéfico para o corpo uma mudança de ambiente, onde possa haver mais atividade ao ar livre, como na costa oeste da Florida.
Aí, aplicaríamos manipulações neuropáticas coordenando os centros das áreas mencionadas, bem como da parte frontal do corpo — no esterno, no plexo umbilical e no plexo púbico. Estas zonas seriam manipuladas de forma neuropática. Estes tratamentos seriam administrados três vezes por semana. Depois, aplicar-se-ia calor suave de diatermia na área da 6.ª dorsal e sobre o centro do canal biliar — cerca de três minutos no início, aumentando gradualmente. Mas com voltagem muito baixa.

Se fizeres isto, corrigiremos estas condições. Mas a mudança deve começar, sobretudo, pela atitude mental do corpo. Se continuares a preocupar-te com situações passadas ou futuras, isso impedirá qualquer tratamento de ser eficaz. Controla as emoções! Sabe o que queres fazer e age em conformidade, em alinhamento com a lei da natureza divina, e não com as emoções pessoais. Pronta para perguntas.

P-1. A que coisas sou alérgica?
R-1. Seria uma lista daqui até ao Egipto! Se apenas adicionares aquelas que mais te incomodam neste momento, como indicado: pó! Especialmente o pó que está em casa.
P-2. O que está a causar problemas de cabeça — ouvidos, nariz, garganta e especialmente olhos?
R-2. Lê o que foi indicado sobre como os vários centros do corpo são afectados por esta descoordenação entre os nervos simpáticos e cérebroespinais, e sobre como e porquê deve ser aplicada uma massagem cuidadosa para coordenar os centros e estabelecer uma ligação direta através da eletroterapia. Isso eliminará os "curtos-circuitos" no corpo. Mas muito disto está ligado às emoções.
Isto não significa que o corpo esteja mentalmente desequilibrado, de forma alguma. O problema é que está demasiado tenso, demasiado suscetível à sugestão.

2755-2 M.8 10/7/42
P-1. Dado que os ataques de asma parecem ocorrer todas as noites entre as 3 e as 7 da manhã, haverá algo no quarto que os provoca?
R-1. Não é aquilo que normalmente se chama uma alergia. É mais de origem mental, vindo de associações na mente do que de fatores físicos.
P-2. Há algo específico a que ele seja alérgico?
R-2. Sobretudo a si próprio e à sua família!
Mas, como indicado, não é a coisas que ele é alérgico — são a condições!

3172-2 F. 21 meses 15/5/44
P-3. Existe mesmo algo como alergia?
R-3. É mais uma moda. É certo que os indivíduos podem tornar-se alérgicos a certas condições devido ao excesso de certos elementos no corpo. Mas isto está frequentemente exagerado.

274-17 M.43 17/6/42
P-1. Esta erupção cutânea é um caso de alergia?
R-1. Como indicado, há certos alimentos, ou componentes dos alimentos, aos quais o corpo se tornou alérgico — ou seja, alimentos que não são assimilados através do sistema digestivo normal.
Daí a necessidade de purificar o canal alimentar com os elementos indicados (Glyco-Thymoline), e também da sua aplicação externa.
Naturalmente, manter o fígado ativo. Isto pode ser feito com massagem, ou osteopatia, para estimular o fígado — a partir das zonas de onde parte o impulso de atividade para o órgão. Essas zonas vão da 4.ª à 5.ª dorsal para cima.

Amnésia

3426-1 M.23 1/3/44
Como verificamos, há perturbações definidas que estão a causar muitas daquelas atividades reflexas invulgares no corpo mental, bem como reações orgânicas que se tornam perturbadoras para o corpo.
Estas derivam de uma lesão na extremidade coccígea da coluna vertebral. Isso gerou um reflexo no centro cerebral que origina distúrbios e lapsos de atividade — quase amnésia, embora não seja totalmente dessa natureza — apenas uma semelhança em certos momentos.
Se estas pressões sobre o cóccix forem corrigidas, verificamos que desaparecerão aquelas condições que ocorreram noutras partes do corpo, como reflexos da atividade dos órgãos.
Devem ser corrigidas por um quiroprático ou um osteopata que faça os ajustamentos adequados nessas áreas.

Não deverão ser necessárias mais de 6 a 8 sessões, se bem feitas. Outras zonas da coluna devem ser coordenadas com os ajustes feitos na extremidade coccígea; especialmente as 1.ª, 2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª cervicais.
Depois de pelo menos 4 ou 5 ajustes terem sido feitos (não antes), deverá começar-se a usar o Radio-Active Appliance durante uma hora por dia para equilibrar a distribuição das energias e a circulação por todo o corpo. Utilize esses períodos para meditação profunda.
Faz isso.
Pronto para perguntas.

P-1. O que causou a minha hospitalização em Fevereiro de 1941?
R-1. Lê o que acabámos de indicar.

P-2. Fui libertado demasiado cedo do hospital após o acidente na primavera de 1942?
R-2. Não necessariamente. Não precisavas de estar hospitalizado por esta condição que causou ou induziu o distúrbio.

P-3. O esforço físico agrava o meu problema?
R-3. Sim, as atividades — pois provocam maior pressão sobre todo o sistema nervoso cerebrospinal.

P-4. Tenho estudado desenho técnico naval desde Agosto de 1943... A minha condição física impedirá que arranje ou mantenha trabalho nessa área?
R-4. Só se nada for feito em relação à condição física! Se nada for feito segundo as sugestões dadas, então não farás grande coisa em construção naval — nem em qualquer outra coisa que exija atividade física ou mental.

P-5. Podem dizer-me o que consta nos registos do Governo sobre o meu problema, e o que aconteceu a todos os meus papéis perdidos? [baixa médica do Exército dos EUA]
R-5. Não temos os registos do Governo — temos o corpo!
Faz o que foi indicado e, na aplicação mental de ti mesmo, constrói aquilo que é espiritualmente criativo. Aplica isso na vida, nas tuas relações diárias com os outros.

Anjos e Arcanjos

3189-3 M.79 3/9/43
Tal como todas as outras entidades, ele tem sempre o espírito do anjo da guarda diante do trono do Pai.
Estas são, pois, as atividades que interpretas e lês corretamente nas ações do dia-

a-dia; que mantêm as forças físicas, mentais e espirituais sempre presentes e ativas nas relações que a entidade estabelece com os seus semelhantes.
Pois, como foi dito ou transmitido há muito: "Tudo o que fizerdes a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes..."

P-1. Recebo alguma orientação direta de ajudantes invisíveis?
R-1. Como indicado, o anjo da guarda está sempre diante do trono de Deus — para cada indivíduo. Que o teu bem não seja mal interpretado, nem o teu mal tal que leve a questionamentos constantes. Antes, mantém uma atitude de esperança em relação ao que está por vir.

538-59 F.59 19/10/39
P-7. O que causou a sensação de já ter vivido uma experiência na Palestina?
R-7. As influências ou forças que acompanharam as atividades durante essas experiências; devido à união de propósitos nestes dois indivíduos referidos, na sua ação ou visão sobre — ou na influência sobre — as atividades de outros indivíduos, percebes?
Pois tornaram-se então o que se poderia chamar de anjos da guarda. Vê, estas são as condições — estuda isto para que possas compreender plenamente:
A permanência de uma entidade-alma fora da materialidade muitas vezes influencia ou tem peso sobre os indivíduos no plano material — como um odor, um aroma, uma emoção, uma onda, um sopro sobre as atividades.
Tais são chamados por alguns de anjos da guarda, ou influências que promovem atividades para o bem ou para o mal.
[Mãe e filho nesta encarnação; na Palestina, a atual mãe "pairava" sobre as atividades do atual filho.]

1159-1 F.80 5/5/36
P-1. Por favor, expliquem as visões que tive, nas quais me foi mostrada uma veia de ouro e um depósito de petróleo perto de Woodward's Chimney Corner, em Lamb's Spring, Texas.

R-1. Que estas não sejam antes aquelas que são como influências que surgem como emblemas na tua própria experiência, que são como o ouro precioso para as próprias almas dos homens, mais do que coisas materiais?

Embora as coisas materiais existam, para ti e para a tua vida são experiências simbólicas. Pois os anjos de luz apenas usam as coisas materiais como símbolos, enquanto os anjos da morte usam-nas como iscos que podem desviar as almas dos homens. Pois o Mestre disse: "Há caminhos que parecem bons ao coração dos homens, mas o fim deles é a morte e a confusão."
Não que essas coisas não existam, mas escolhe tu ver, como os anjos te

mostraram, o ouro nos corações de homens e mulheres, para que as suas vidas transbordem com a verdadeira alegria de viver.
O que te deu força? Foi a procura de bens materiais ou antes o ser serva do Senhor?
Não te confundas, mas sabe que o Senhor te fará bem, se te deixares guiar pelos Seus caminhos.

5749-3 17/6/33
Com a manifestação da criação em formas, surgiu aquilo que foi, é e sempre será: o reino espiritual e os seus atributos — designados como anjos e arcanjos. São manifestações espirituais no mundo do espírito daquelas qualidades que as forças em desenvolvimento atribuem à Fonte Única, e que podem ser vistas nos planos materiais através das influências que ajudam no desenvolvimento das forças mentais e espirituais por meio de uma experiência — ou na aquisição de conhecimento que facilite o relacionamento entre os seres...

P-4. Os anjos e arcanjos são sinónimos das leis do universo? Se sim, expliquem e deem um exemplo.
R-4. São como as leis do universo; assim como Miguel é o senhor do Caminho — não o Caminho, mas o senhor do Caminho — por isso lutou com a influência do mal quanto ao espírito do mestre ou guia na sua entrada pela porta exterior [Moisés].

262-28 18/9/32
P-12. Qual é a relação entre Miguel, o senhor do Caminho, e Cristo, o Caminho?
R-12. Miguel é um arcanjo que está diante do Trono do Pai. O Cristo é o Filho, o Caminho para o Pai, e aquele que veio à Terra como homem, o Filho do Homem, para que o homem pudesse ter acesso ao Pai; portanto, o Caminho. Miguel é o senhor ou o guardião da mudança que ocorre em cada alma que busca o Caminho, mesmo nos períodos em que Suas manifestações vieram à Terra.

2897-4 M.35 14/8/31
[Contexto: [2897] queria ser convencido — através desta leitura — de que as fontes eram tão elevadas ou mais elevadas do que as que já acedia através de médiuns espiritualistas.]

P-8. Por que razão Edgar Cayce está rodeado por vibrações e entidades tão erradas neste grande trabalho?
R-8. Porque tem havido uma luta contínua com forças, tal como Miguel lutou pelo corpo de Moisés. Aquele que lidera, ou que pretende orientar, está continuamente assediado por forças que procuram minar. Aquele que perseverar até ao fim receberá a Coroa. Quem ajuda a construir terá direito àquilo que

constrói na sua experiência. Quem vacilar, ou impedir, será tratado conforme o que impede.

P-13. Há algo que as Forças recomendem que eu faça?
R-13. Apresenta-te perante aquelas Forças que promovem uma relação mais perfeita com o Deus Vivo; não com o passado morto de qualquer indivíduo! que pretende subir pelo seu próprio esforço árduo; pois, como foi dito, aquele que tenta subir por outro caminho que não o da cruz é ladrão e salteador! Assim, aproxima-te dessa Força que se manifesta no mundo material como o Filho diante do Trono, e não te contentes com nada inferior a essa aproximação! Assim poderá a consciência da vida em Cristo tornar-se tua.

Animais Pré-Históricos

364-6 17/2/32
Lembre-se, e não se confunda, que a Terra foi povoada por animais antes de ser povoada por humanos! Primeiro existia uma massa, em torno da qual surgiu a névoa, e depois a elevação da mesma, com a luz a despontar sobre ela à medida que se estabilizava, tornando-se companheira daqueles no universo, ao começar as suas rotações naturais (ou agora naturais), com os variados efeitos sobre as suas diferentes partes, à medida que lentamente — e ainda lentamente — se afasta ou se aproxima do Sol, do qual recebe o impulso para o despertar dos elementos que dão vida em si mesma…

2893-1 M.52 13/8/29
Na [experiência] anterior, encontramos [a entidade] entre aqueles povos e nessa terra quando houve a reunião das nações para combater as forças do mundo e reino animal, que tornavam a vida dos homens miserável. A entidade estava entre os que defendiam o uso dos elementos do ar, do oceano e da terra como forças aplicadas para enfrentar e combater o reino animal. Muitas vezes, a entidade, a partir dessa experiência, foi capaz de conceber como se deu o desaparecimento daqueles conhecidos como animais pré-históricos. Escreve sobre isso!

2749-1 M.50 15/5/26
Na [experiência] anterior, encontramos [a entidade] nos dias em que os povos das nações se uniam como um só para se defenderem contra as aves do céu e as feras do campo. A entidade estava entre aqueles que seriam chamados de emissários… e chegou a essa reunião em máquinas mais leves que o ar, como hoje se chamariam, e permaneceu nesse local de habitação, pois os reinos estavam dentro dos limites do domínio dessa entidade, sob o nome de Duddil…

2720-1 F.26 17/12/27
Na experiência anterior, encontramos [a entidade] nos dias em que o homem era o perseguido, e não o senhor das feras e dos répteis da Terra. A entidade estava entre aqueles que iam como enviados… para considerar os meios e caminhos de união entre os povos que se ergueriam e tomariam posse da terra — por meio daquela injunção de subjugar a Terra. Então, sob o nome de Shaiti, como hoje se diria.

358-3 M.64 7/12/31
Na experiência imediatamente anterior… durante os períodos em que houve reuniões de muitos povos de muitas terras, naquela agora conhecida como a terra indiana, povos que vieram como conselheiros de terras estrangeiras ou visitantes. A entidade estava então entre aqueles da região que hoje se chama América, e veio como conselheiro desses povos que determinavam como lidar com muitas das feras, ou com aquilo que fazia os homens temerem a Terra. A entidade, então sob o nome de Uowi… ganhou e perdeu; pois, ao ganhar muito em termos de aplicação de mecanismos úteis ao homem… usou-os para sua própria destruição e do seu povo, naquela parte da terra agora conhecida como Utah e Novo México. Se a entidade visualizar essa região… no sul dessas terras, e aquelas do Arizona e Novo México, ver-se-á como num sonho.

Arqueologia Pessoal

415-1 M.4 5/10/33
Antes disso, encontramos a entidade naquela terra hoje conhecida como Arábia… então sob o nome de Xertelpes…
E a entidade estava entre os que se tornaram os primeiros juízes na cidade, à medida que esta tomava forma, uma cidade murada…
Ainda hoje podem ser encontrados os restos da entidade perto de onde Uhjltd foi sepultado, numa caverna fora da cidade que recentemente foi construída e chamada Shushtar; a sul e oeste dessa cidade, nessa caverna.

1297-1 M.42 25/11/36
Antes disso, encontramos a entidade na terra caldeia, durante o período em que se faziam preparativos para o retorno do povo conhecido como judeu ou hebreu à sua própria terra, para aí restabelecerem as suas atividades.
Pode dizer-se que a entidade foi conselheira do rei Xerxes…
A entidade então pertencia aos caldeus. E poderão ser encontrados… nas escavações — procura por isso — aquele bastão que usaste na adivinhação dos propósitos individuais durante essa experiência. Estará entre os objectos que em breve serão descobertos. É de ébano e ouro.

404-1 F.41 14/5/31
Na experiência anterior encontramos [a entidade] naquela terra hoje conhecida como Egipto…

A entidade era… irmã do sacerdote [RaTa], acompanhando-o no exílio com aqueles que foram enviados para a terra do sul… sob o nome de As-razh. Nesses lugares ainda não descobertos pode ser encontrada muita daquilo que a entidade realizou nesse período, até os bolos de pão ázimo enterrados com os daquela época feitos pela entidade ainda poderão ser encontrados intatos. A entidade, nessa experiência, fornecia esses bolos de várias qualidades para os diversos altares, além de assistir às necessidades físicas e espirituais daqueles que se reuniam nos templos — quer como parte do culto mental, quer como favoritos do rei ou dos poderosos daquela experiência.

462-1 M.45 29/7/29
Na experiência anterior encontramos… a entidade naquele período [tempo de Ra Ta] quando surgiram as divisões após a conquista dos povos. A entidade era um dos nativos subjugados pelos povos do norte, embora quebrado no corpo — não no espírito, e o espírito de rebelião permaneceu com a entidade até à revolta que surgiu aquando das divisões entre igreja e estado. A entidade, aliando-se à rebelião, perdeu-se ao submergir-se nesse período; contudo, nos últimos tempos, obteve grande entendimento, que permanece até hoje no seu ser profundo e inato. Sob o nome de Arlea, nome que ainda poderá ser encontrado entre os que mais tarde ascenderam ao poder nessa terra.

2157-1 M.19 27/3/40
Antes disso, a entidade estava na terra dos nórdicos, entre os ousados, como marinheiros; e a entidade era chamada Eric nessa experiência; viajando ou fixando-se na terra da sua atual nacionalidade [América]…

P-6. Nas experiências nórdicas, com que frequência e em que anos cruzei o oceano?

R-6. Em 1552, 1509 e 1502.
P-7. O que foi conseguido nessa vida, tanto para o meu país como para este?
R-7. Neste país foram feitos assentamentos nas terras do noroeste; a entidade chegou mesmo a partes de Montana — pois a entrada deu-se então pelo rio São Lourenço, através dos Grandes Lagos…

P-8. Há hoje alguma prova que possa ser encontrada neste país que o comprove?
R-8. Acabaram de ser descobertas por uma expedição recente no Wisconsin!

P-9. O que encontrarei lá que me pertence pessoalmente?
R-9. Entre as facas e pedras que foram encontradas, uma delas era de Eric!

2454-3 F.43 15/7/42
Antes disso, a entidade esteve na Terra quando ocorreram aquelas viagens do leste para o oeste — ouro! Em 1849, a entidade, com os seus companheiros, viajou para as terras do oeste.
Houve dificuldades no caminho, mas a entidade estava entre os que alcançaram o destino, e viu, experimentou, e esteve associada a atos comparáveis às condições da época; confusão, bebida, gastos…
O nome então era Etta Tetlow. Registos desta experiência podem ser encontrados em alguns dos locais mencionados na Califórnia, mesmo ainda hoje.

1246-2 F.52 9/8/36
Antes disso, encontramos a entidade… em Salem, em Providence Town ou numa parte de Salem, durante aqueles tempos em que o povo… atravessava experiências nas quais os filhos e filhas dos homens tinham visões…
O nome então era Beatrice Allgood, e ainda poderão ser encontrados alguns registos da entidade entre os arquivos antigos. No cemitério da igreja, ainda poderá ser visto o local do seu descanso.

3063-1 M.56 26/6/43
Antes disso, a entidade esteve na terra onde agora habita, mas não de onde é natural, durante o período da Revolução Americana.
A entidade veio com os líderes da sua própria terra e esteve intimamente associada a Rochambeau; sendo um oficial subalterno, como hoje se diria. E, pelas suas capacidades de observação e atenção, a entidade ascendeu a uma posição de confiança, especialmente durante as atividades em torno de Yorktown, sendo enviada em várias missões… O nome então era Rhoul Elsnheuser…

P-1. Na minha encarnação anterior, morri de morte violenta?
R-1. Vai até Williamsburg e vê por ti mesmo! Verás que não foi nada agradável. Mas não adianta chorar sobre leite derramado.
Cada dia é uma oportunidade — faz dela isso mesmo — para a glória de Deus, e será também para a honra de ti próprio.

Arte e Cristianismo Primitivo

5242-1 M.20 3/6/44
A entidade então estava entre aqueles que primeiro deram instruções naquilo que se chamaria hoje de ilustração simples, e o tema era: "Lázaro, vem para

fora!" Isto ainda pode ser visto em algumas das cavernas onde os primeiros cristãos prestavam culto, naqueles períodos iniciais em que todas as partes do país estavam sob tensão imposta pelos que detinham autoridade em Roma e noutros lugares, os quais pressionavam para suprimir os princípios ou verdades daquele tempo.

Asma

3906-1 M.12 20/3/44
*[Contexto: Rapaz, 12 anos; carta da mãe, 2/12/43: "O nosso filho sofre de asma desde os três anos de idade. Tem agora mais de doze e, após um ano de alívio relativo, sofreu uma recaída severa, culminando no ataque atual, que já dura há seis semanas." Carta da mãe, 5/3/44: "Tentámos muitas curas, mas nenhuma deu mais do que alívio temporário."]*

Aqui temos, de fato, uma condição patológica, mas também psicológica e fisiológica, e que se estende a reações cármicas. Pois ninguém esmaga a vida dos outros sem, por vezes, parecer ter a sua própria vida esmagada.
Se estas perturbações forem corrigidas patologicamente nos primeiros anos de desenvolvimento, de modo a corrigir as pressões evidentes nas áreas entre a 9.ª dorsal e a 1.ª cervical, poderemos frequentemente aliviar essas reações bronquiais-asmáticas que retiram a vida e o fôlego ao corpo.

A administração de outros tratamentos externos são paliativos e apenas criarão condições que não trarão mudança.
Claro que as injeções hipodérmicas podem proporcionar alívio, mas apenas causarão constrição, o que provocará perturbações cada vez maiores à medida que o corpo envelhece.

Pode ser corrigido osteopaticamente. Pode levar até seis anos — com um tratamento por semana durante um mês completo, ao longo de todos esses seis anos — mas valeria a pena para este corpo; desde que a atitude espiritual daqueles responsáveis pelo corpo, bem como do próprio corpo, esteja orientada para o conhecimento da origem do perdão. Pois quem pode perdoar pecados senão aqueles contra quem se peca? E, quando alguém peca, peca contra o doador da vida, Deus.

5682-1 F. Criança 26/5/31
*[Contexto: Rapariga, criança; carta da mãe, 22/5/31: "A asma incomoda-a há apenas dois anos e meio."]*

Para a condição asmática, preparar um inalante com as seguintes propriedades:
A 4 onças de álcool de cereais puro (não a 85%, mas álcool puro… 190 proof), adicionar:

- Eucaliptol ou Óleo de Eucalipto – 20 mínimas
- Benzosol – 10 mínimas
- Óleo de Terebintina Retificado – 5 mínimas
- Tolu em solução – 40 mínimas
- Tintura de Benjoim – 5 mínimas

Guardar num recipiente com o dobro do volume (por exemplo, uma garrafa de 8 onças com rolha de vidro). Agitar a solução e inalar profundamente para os pulmões e brônquios duas a três vezes por dia.

304-3 M.69 2/4/25
O inalante deve continuar a ser usado, mas renovar os ingredientes e preparar desta forma:
A 4 onças de álcool de cereais, adicionar:

- Óleo de Eucalipto – 15 mínimas
- Benzosol – 5 mínimas
- Bálsamo de Pinheiro Branco (ou óleo de pinheiro branco) – 10 mínimas

Deve ser inalado para os brônquios ou pela boca e para o sistema, de três a quatro vezes por dia ou sempre que necessário, para evitar a sensação de cócegas ou a condição espasmódica que surge nos brônquios.

1867-1 F.8 22/4/39
Durante o período de gestação e no momento do nascimento, houve partes do sistema afetadas na zona cerebrospinal; especialmente através da lombar, do sacro e no centro da 9.ª dorsal, existiam obstruções nos segmentos a assumirem as suas posições normais.

Estas, ao afetar o fornecimento de energia nervosa a partes do sistema, provocaram uma condição em que reações espasmódicas nos brônquios e pulmões causam reações asmáticas.
Isto dificultou uma circulação perfeita, cortando ocasionalmente a purificação do sangue através da oxigenação nos pulmões e brônquios, dificultando o desenvolvimento normal; enfraquecendo o fluxo sanguíneo ao ponto de reduzir o número de glóbulos vermelhos necessários mesmo para as zonas afetadas.
Isto cria também uma sobrecarga no fígado e no sistema digestivo, forçando o pâncreas, o baço e a atividade de assimilação lacteal.

Tudo isto provém de obstruções na região onde subluxações da coluna causam desvio das condições ou impulsos de atividade.

Raramente os lobos inferiores dos pulmões expandiram o suficiente para transportar a quantidade total de sangue necessária à sua purificação; causando assim congestão na circulação hepática, superior e inferior, originando reações espasmódicas nos brônquios, laringe e por vezes em todo o sistema respiratório — quando há desequilíbrio ou acidez excessiva.

Quando a inflamação por constipação ou congestão se estende ao tecido mole do palato, ao antro e às fossas nasais, causa-se excesso de acidez. E com a descida dessa inflamação como parte do fluxo gástrico, causa-se má digestão ou indigestão devido ao excesso de tais fluidos no canal alimentar.

Estas condições podem ser totalmente eliminadas. Exigem paciência, persistência, cuidado e precauções quanto à dieta, às atividades e aos componentes no sistema que cooperem com a assimilação e com os órgãos para produzir não só o necessário, mas um pouco mais, permitindo construir resistências — aumentando a quantidade e qualidade do sangue — mantendo o equilíbrio entre hormonas, glóbulos brancos e vermelhos e atividade linfática.

As medidas osteopáticas feitas até agora têm ajudado — mas é necessário dar mais atenção aos centros específicos, e não tanto a tratamentos gerais; mais atenção à lombar, ao sacro e à 9.ª dorsal; coordenando com as áreas cervicais e até à 6.ª e 7.ª dorsal.

Os tratamentos osteopáticos devem ser feitos em série; com períodos de aplicação e períodos de repouso… cerca de seis a dez tratamentos seguidos de uma pausa de três a quatro semanas, e depois retomar, assim até Setembro ou Outubro.

Administrar Calcios™ uma vez por dia, numa quantidade que possa ser barrada (como manteiga) num biscoito de trigo integral…
Adicionar vitaminas encontradas no composto Codiron, que contém óleo de fígado de bacalhau, ferro e vitaminas A, B1, D e G — nas proporções certas para este corpo; um comprimido com o pequeno-almoço e outro com o jantar.

Atividades diárias: ar livre — mar, areia e pinheiros. Deve ser uma rotina regular… pois a assimilação dos óleos dos pinheiros, sobretudo na primavera e verão, ajuda muito o sistema respiratório, juntamente com os restantes tratamentos.

Compreende — isto deve ser tudo ou nada. Cada parte depende das outras. Manter as eliminações regulares. Vigiar rins e intestinos para que não haja congestões ou distúrbios durante o período de tratamento.

P-2. Quando surgem os ataques de asma, o que fazer para aliviá-los?
R-2. Tomar Calcidin — dissolvido em pouca água — um a cinco grãos em uma a duas onças de água — manter aquecido e beber aos poucos, de quinze em quinze ou vinte minutos — acalma e alivia. Mas se os ajustes forem feitos como indicado, os ataques não devem surgir.

Compreende-se, é claro, que os impulsos para os brônquios vêm da dorsal superior e da cervical da espinal medula; mas estes são secundários! Se as lesões no cóccix, sacro e 9.ª dorsal forem corrigidas, os ajustes na parte superior tornar-se-ão praticamente normais!

Ficar onde haja mar, areia e pinheiros! Virginia Beach seria melhor [do que Norfolk]. Não há lugar melhor, se o corpo for mantido, como indicado, nas areias e entre os pinheiros de tempos a tempos!

P-5. Devemos planear passar o inverno na Florida, ou apenas duas semanas?
R-5. Se as orientações forem seguidas com consistência, persistência e oração — não há necessidade de outra consideração além do benefício geral para o corpo…

P-7. O médico no Canadá cura realmente a asma?
R-7. Em cerca de um em cada dez casos, sim — quando há necessidade de corrigir partes do corpo que causam pressão, ele alivia. Quando se trata de condições constitucionais, dependentes da atividade dos órgãos, não.

Ambiente (Clima e Altitude)

2040-2 M.50 17/10/41
Embora o ambiente atual [Florida] seja muito bom em termos de temperatura, verificamos que não é tão favorável quanto à altitude. Certas regiões da Califórnia seriam melhores, perto da orla das montanhas, mais próximas de Los Angeles — ou da área costeira adjacente. Essas serão condições naturalmente benéficas.

Atitudes e Emoções

2096-1 F.22 17/2/31
Nas atitudes mentais das forças físicas de [2096] verificamos — embora o corpo

seja de natureza simpática, com tendência mesmo para o que se pode chamar uma natureza afetuosa — estas características têm funcionado como forças combativas dentro do próprio corpo, e este virou-se mais para condições que o tornaram mais "durão", se assim quisermos chamar. Isso não satisfaz, e cria um elemento de descontentamento.

Encontra isso e direciona esse afeto para algo que valha a pena; não cães, nem gatos, nem peixes ou porcos, mas algo que esteja animado com uma força de crescimento dentro de ti mesma e que permita que essa afeição — que há tanto procuras em ti — se expresse e se veja.

Interessares-te por algo que torne a vida de alguma pessoa, ou de várias, mais significativa; pois, se quisermos contentamento em nós, temos de criar esse ambiente nos outros, e aquilo que damos é aquilo que recebemos. Como foi dito: semeia o que quiseres, mas colherás o que semeias.

Deus não se deixa escarnecer, e nenhum homem ou mulher pode enganar-se a si próprio ao acreditar que não há retorno para o que se oferece; pois tudo o que é dado regressa àquele que se dá.

Se queremos vida, ofereçamo-la. Se queremos amor, tornemo-nos amáveis. Se queremos beleza na vida, façamos a nossa vida bela. Se queremos beleza no corpo, na mente ou na alma, criemos esse ambiente — e aquilo que gera a própria vida trará essas forças; pois o espírito está pronto, mas a carne é contrária — e fraca.

No espírito reside a força. Dá a essa força a oportunidade de se manifestar na tua vida! Tal como ela se manifesta nas vidas daqueles com quem te cruzas, pois a palavra bondosa desvia a ira, assim como o olhar altivo ou a palavra áspera agita e cria perturbações na vida de muitos.
Torna a tua vida bela, e ela tornar-se-á mais significativa.

1523-4 F.29 28/1/38
… as emoções [provêm] das passagens pela Terra e das influências inatas provenientes das estadias nos arredores da Terra durante os intervalos entre encarnações.

1599-1 F.54 29/5/38
E essas influências nas emoções, a menos que sejam guiadas por um ideal, podem muitas vezes tornar-se numa pedra de tropeço.

906-2 F.54 1/5/36
Mantém a atitude mental nas forças construtivas que te façam saber que o corpo não é apenas bom, mas bom para algo. E aplica-te da forma que sabes, mentalmente, e veremos que as forças físicas e as reações mentais serão continuamente benéficas.

4083-1 M.55 12/4/44
P-1. Porque sente tantas vezes a entidade que não consegue usar plenamente as suas capacidades mentais e emocionais?

R-1. Falta de descoberta do seu próprio ideal, ou o fato de colocar o eu como algo que precisa de ser satisfeito…

P-6. Existe alguma razão emocional para a entidade limpar tantas vezes a garganta?

R-6. Lê o que te foi dito sobre a necessidade de perfeita união entre Pai, Filho e Espírito Santo. Deve haver perfeita união entre corpo, mente e alma, para que o corpo físico esteja em harmonia. Como sabes, deve haver perfeita harmonia entre o sistema nervoso central, o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso sensorial, para que haja equilíbrio. É um milagre não vomitares mais vezes do que o fazes!

3637-1 F.35 5/1/44
… a entidade pode manipular as emoções dos outros ou usá-las como degraus — ou pedras de tropeço. Pode usar as oportunidades para elevar outros até ao ponto da ansiedade ou até ao ponto em que dariam a alma por ela; usando-os tanto como alicerces como serpentes ou escorpiões… Pode amar profundamente, seja com consciência universal, seja apenas para satisfação pessoal ou das emoções físicas.

A entidade pode também expressar cada emoção pelo seu lado construtivo — como paciência, longanimidade, fraternidade, bondade, ternura. Também pode olhar e odiar intensamente! Pode olhar e sorrir e amar até ao ponto de estar disposta a dar tudo por uma causa ou propósito.

Estas são capacidades latentes e manifestadas nesta entidade. Usa-as — não as abuses… Usa-as para glória do teu ideal, e que esse ideal seja o da Cruz.
Como outros já bem disseram: mostra na tua própria vida nesta experiência aquilo que tens visto em todas as fases nos outros: deixa que os outros façam o que quiserem, mas, quanto a mim, eu servirei ao Deus vivo…
Com misericórdia, com justiça, com amor — aplica as tuas capacidades aos teus

companheiros e ao teu próximo…
Quanto às capacidades da entidade no presente — quem diria a uma rosa que deve ser bela? Quem diria a um pôr-do-sol que deve ser belo? Quem diria a esta entidade outra coisa senão: sê fiel àquilo que sabes no teu coração? Pois o Senhor deu-te muito — em corpo, em mente, em propósito. Usa tudo isso para a glória de Deus.

Raiva / Ira

2-14 M.49 16/6/30
Estas deveriam ser advertências para todos os seres humanos: a loucura (fúria) é, com certeza, veneno para o sistema.

3621-1 F.8 7/1/44
Irai-vos, mas não pequeis. Só aprenderás isso com paciência e autocontrolo.

1551-2 F.37 15/3/38
Quem em si mesmo encontra frequentemente que um pequeno desentendimento, uma palavra rude, se agiganta e é tomada como um insulto pessoal, acabará por se afastar daqueles com quem existe não só dever, mas também obrigações por causa das ligações e das relações. Mas que a raiva não seja o teu princípio destruidor! Fica zangado, sim — mas não peques!

3645-1 F.36 15/1/44
Pobre é, de fato, aquele que nunca demonstra raiva, mas pior ainda é aquele que não a consegue controlar em si. E é aí que a maioria falha. Embora, muitas vezes, aqueles que se exaltam facilmente, também perdoem com facilidade — se permanecerem como crianças, pedindo, procurando, vivendo: "Guia-me, ó Deus, nos passos que dou e nas palavras que digo, dia após dia."

1402-2 F.59 20/11/37
… embora haja o que se possa chamar de condições cármicas a resolver, não deixes que isso te perturbe…
Estas só podem ser enfrentadas da forma como Ele ensinou: "Se o teu irmão te ofender e te bater na face direita, oferece-lhe também a outra."

Isto, em certas circunstâncias, torna-se humilhante para muitos. Mas sabe que apenas com a mesma atitude, da mesma forma que Ele enfrentou tais insultos e atos, poderás encontrar satisfação, paz e harmonia na tua experiência e nas tuas relações.

P-5. O que posso fazer para superar a minha raiva pelo modo como ela tratou a minha amiga…?
R-5. Estas situações, claro, tornam-se daquelas em que o indivíduo — o teu semelhante, o teu amigo como a ti mesmo — deve ser considerado. E isso deve ser feito tal como foi indicado — se quiseres trazer paz e harmonia.

Lembra-te: Ele está certo ao dizer, "A resposta branda desvia o furor", e que a gentileza, a bondade dirigida àqueles que erraram, "amontoa brasas vivas sobre as suas mentes e corações."

Então, apenas com indiferença amorosa podem as situações ser enfrentadas.
Perguntas: o que é indiferença amorosa?
É agir como se o fato não tivesse ocorrido, ignorando-o como se não existisse.
Não é animosidade — pois isso só gera conflito.
Não é raiva — pois isso só criará perturbações mentais e físicas que impedem o enfrentamento pleno da experiência; seja no bem, na esperança, na ajuda que ofereces aos outros, ou na preservação de ti mesma… imaculada das preocupações do mundo.

1537-1 M.38 18/2/38
… muitas vezes foi permitida que a raiva e a fúria dominassem a experiência… Quando devias ter sido justa, permitiste que outros ultrapassassem os limites — porque, como desculpa ou justificação, "não querias confusão"; mas acabaste por fazer confusão e barulho, e foste a própria causa de muito tumulto na vida de muitos!

Porquê? Por busca de satisfação pessoal, sem considerar que "devo enfrentar isto nas minhas relações com os outros, dia após dia!"

Crítica

5098-1 F.55 11/5/44
A entidade é alguém que não consegue lidar com críticas vindas dos outros e, ao tentar proteger-se, torna-se frequentemente sarcástica com os demais, o que gera animosidades ou impede laços de amizade mais próximos...
Começa com esta consciência e repete isto frequentemente, sabendo que é verdadeiro na tua experiência, e tornar-se-á muito mais fácil aplicar e semear as sementes da verdade, da harmonia e do amor:

"Eis que estou convosco sempre, até ao fim do mundo."
Sabe que isto foi dito por Aquele que venceu o mundo e que, por ter vencido, é capaz de cumprir todas as promessas que fez — a ti! — como indivíduo. E eis que

Ele está constantemente à porta da tua consciência, ao nível do coração, se a abrires apenas ao dizer ou mencionar o nome: Jesus, o Cristo, meu Irmão, meu Senhor, meu Salvador.

2936-2 F.35 8/4/43
Aprende bem a lição da verdade espiritual: não critiques, a menos que queiras ser criticado. Pois, com a medida com que medirdes, vos será medido de novo.
Pode não ser da mesma forma, mas não se pode sequer pensar mal de outro sem que isso tenha um efeito destrutivo sobre ti.
Pensa bem dos outros e, se não puderes falar bem, então não fales! Mas também não penses mal!

Procura ver-te no lugar do outro. Isso trará as forças espirituais essenciais que devem ser o impulso da experiência de cada alma, se esta quiser crescer em graça, conhecimento e compreensão — não apenas na sua relação com Deus, mas também com o próximo, com o lar e com a vida social.
Pois, lembra-te: o Senhor teu Deus é Um.

E tudo o que possas saber de bom deve primeiro existir dentro de ti.
Tudo o que possas saber de Deus deve manifestar-se através de ti.
Ouvir falar Dele não é conhecer. Aplicar, viver e ser — isso sim é conhecer!

3138-1 F.69 17/7/43
Primeiro deve haver, no eu espiritual e mental, a renúncia a qualquer condenação dos outros. Nunca adotes uma atitude de culpar terceiros, mas reconhece dentro de ti que o estado em que te encontras é o lugar onde o Senhor deseja que trabalhes na Sua vinha.

O simples fato de estares vivo é já uma oportunidade de seres uma testemunha do Rei dos reis. Fala com gentileza, com paciência. Não critiques, não condenes os outros, nem as circunstâncias que te calharam em sorte.

Não sejas alguém que espalha mexericos que tragam condenação sobre outros. Só isso já mudará toda a tua visão da condição física. Que a tua oração seja continuamente:
"Senhor, usa-me, tal como sou, no Teu reino."

E sê sincero — e faz isso. Quando vires ou falares com outros, deixa que percebam que caminhas próximo Dele; não vangloriando-te, mas com a gentileza e o testemunho do Seu amor e da Sua graça — até contigo.
Faz com que os outros saibam disso.

3054-4 F.50 16/2/44
Devemos exaltar as virtudes e minimizar as falhas; e ainda assim, uma crítica, quando sinceramente feita, é muitas vezes mais eficaz ou útil do que demasiados elogios sem justificação real na experiência da entidade.

Ódio

1537-1 M.38 18/2/38
No que toca às relações com os outros — se queres ter amigos, mostra-te amigável.

Isto não significa seres alvo das brincadeiras dos outros, nem tratares os outros da mesma forma. Mas se quiseres amor, ama os outros; faz o bem, até àqueles que te usam injustamente, até àqueles que te difamam.

Não porque seja enobrecedor, mas porque é o certo aos teus olhos!
Não menosprezes, não odeies, pois o ódio cria... e traz tumultos e conflitos.
Mostra-te como filho do Pai vivo, santo e aceitável perante Ele; não envergonhado, mas com o rosto voltado para a luz, de modo que as sombras fiquem sempre atrás de ti.

4021-1 M.45 25/8/44
Sem dúvida, as atitudes influenciam muitas vezes as condições físicas do corpo. Ninguém pode odiar o seu próximo sem sofrer de problemas de estômago ou fígado.

Ninguém pode ser ciumento e permitir que essa raiva se acumule sem sofrer de má digestão ou problemas cardíacos.
Embora nenhuma dessas condições esteja aqui presente, tais atitudes têm muito a ver com os acúmulos que se tornaram gradualmente... tendências para reações neuríticas ou artríticas.

Por vezes surge rigidez nas articulações; náuseas ou distúrbios digestivos; dores de cabeça que parecem resultar de uma perturbação entre o fígado e os rins.
Ainda assim, melhorar as eliminações costuma aliviar esses sintomas…
Quanto às atitudes: sabe que dentro de ti está toda a cura que o corpo pode alcançar. Pois toda cura vem do Divino. Quem cura as tuas doenças? A Fonte do suprimento universal.

Portanto, quanto à tua atitude: quão bem desejas estar?
Quão disposto estás a cooperar e coordenar com as influências divinas que podem agir em ti e através de ti, ao estimularem os centros que estavam

adormecidos na atividade natural? Pois todas essas forças vêm de uma só Fonte, e as aplicações servem apenas para estimular os átomos do corpo.

Cada célula é como um universo em si mesma. Então o que farás com as tuas capacidades? Se deres aos outros, sem ódio, para conhecerem mais das Forças Universais, assim também tu receberás mais, pois Deus é amor. Faz isso, e melhorarás as tuas condições. Trabalha onde estás. Como foi dito àqueles que foram chamados: "O solo onde pisas é sagrado." Começa onde estás.

1196-11 M.60 18/10/38
É verdade que o corpo sente que não tem sido tratado com a consideração devida, de vários pontos de vista;

mas manter animosidades gera venenos… difíceis de eliminar — especialmente num sistema digestivo já sobrecarregado.
E aqui vemos que o ódio, a animosidade e a ansiedade podem ser o veneno que causa grande parte da perturbação.

Vive mais de acordo com aquilo que professaste — que Ele é capaz de guardar aquilo que Lhe é confiado em qualquer experiência.
Acaso Ele se justificou perante os seus acusadores? Tentou Ele sequer responder às palavras que o condenavam?…

Faz como foi indicado…
Mas não faças apenas parte e digas "Já fiz tudo!"
Faz tudo ou nada!
E fazer tudo significa deixar de lado a animosidade, tanto quanto aplicar os tratamentos físicos!

Humildade

1402-1 F.58 4/7/37
Assim, como foi indicado pelas evidências vistas na experiência da entidade nesta encarnação, houve períodos em que — com o temperamento forte, com a vontade firme — surgiram situações que se tornaram desconcertantes, desencorajadoras, dececionantes para a entidade.
Portanto, é necessário aprender aquilo que é parte da vida… a lição da paciência — paciência!

Quanto mais vezes houver humilhação do espírito, melhor será a compreensão alcançada… E na aplicação, estuda-te. Sê humilde, mas não tímido; sê positivo, mas não obstinado ao ponto de "mandar ou arruinar".

Antes, sê como foi dito — misericórdia, justiça, paciência, amor, longanimidade, fraternidade, e esquece aquilo que facilmente te enreda em ressentimentos ou ódios ou sentimentos duros…

Não deixes que as coisas te dominem, mas dá-lhes — a ti e aos outros — o seu devido lugar, a sua devida esfera na experiência.

P-4. Quais são os meus erros atuais na condução da minha vida pessoal e do meu trabalho?
R-4. Como já foi indicado, um pouco mais de paciência, um pouco mais de tolerância, um pouco mais de humildade.

Mas, como também foi dito, não uma tolerância que se torna timidez — isso causaria rebelião em ti. Não uma paciência que não é firme.
Não uma humildade que se torna mórbida ou destituída de beleza.
Pois, assim como a organização é parte do teu ser, que também o sejam a consistência — e a persistência.

290-1 F.51 3/3/33
P-1. O que poderia levar o meu marido a adotar uma atitude diferente perante a vida como um todo?
R-1. Deve haver um despertar para a necessidade da influência regeneradora dentro de si.

Para alcançar esse primeiro passo, não o condenes.
Não o mimes, nem concordes com tudo; mas, antes, com espírito humilde, mostra — com amor — que as críticas não são para condenar, mas para colaborar, trabalhar em direção à renovação do espírito interior, que promove a cooperação na vida de quem tem obrigações mútuas.
Ou seja, chega-se aqui:

Aquele que dá a palavra bondosa, mesmo quando lhe são atiradas brasas vivas sobre a alma, será recompensado — salvando não só a si mesmo e o crescimento da sua alma, mas também muitos outros…
Não desfaleças; e sabe que Ele é capaz de te sustentar, para que, na tua aflição, não tragas ainda maior sofrimento à tua experiência…

Existem condições físicas e mentais que perturbam o corpo, mas à medida que deres de ti com menos e menos condenação — não desculpando, nem pedindo desculpas, mas com espírito de verdade e amor — poderá haver um melhor, um maior despertar.

Confiança

2173-1 F.50 19/4/40
Mantém firmemente aquilo que propuseste no teu coração.
Olha sempre, e frequentemente, para dentro de ti em busca de orientação.
Não te contentes com nada menos do que saber… que Ele se lembra de ti.
Então, fala como se fosse face a face. Pois a promessa foi — e é:
"Eis que estou à porta e bato. Se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, entrarei e cearei com ele, e ele comigo."

Isto aplica-se a ti — não como exaltação sobre os outros, mas com humildade de coração, humildade no teu discurso e na tua forma de estar.

3374-1 F.35 23/11/43
Antes disso, a entidade esteve na terra inglesa durante períodos em que se preparavam atividades que, devido a excesso de zelo — como em tempos antigos — levavam o homem a fazer coisas estranhas em nome do seu Criador.
A entidade estava entre os que ficaram para trás, deixada pelo companheiro para cuidar e tomar conta de certas coisas sob circunstâncias peculiares.
Isso conferiu-lhe firmeza na crença em si própria e desconfiança de quem faz promessas vãs.

Aqui encontras a tua relação com o teu companheiro atual, e será necessário que ambos trabalhem certas questões em que se desconfiam mutuamente.
Mantende-las invioladas, pois o momento de as resolver é agora — através da confiança naquele que é o centro do selo da tua vida [o livro aberto, a Bíblia Sagrada].

Não deixes que questões de bisbilhotice te perturbem, pois é melhor confiar numa alma e no seu questionamento do que duvidar de uma alma que, se acreditada, abençoaria a tua vida com verdadeiro significado.

165-26 M.60 8/11/37
… por causa de desânimos, fracassos, desgostos e tudo aquilo que assusta os homens, vais virar as costas à oportunidade que está diante de ti agora?
Então qual é o verdadeiro problema?

Mantém firme aquilo que propuseste no teu coração: haverá oportunidade para aqueles que, por suas falhas, perderam de vista os seus relacionamentos.
Reveste-te da armadura completa.

Olha para dentro de ti, em primeiro lugar.
Dissipa essa dúvida quanto à tua ligação com a fonte divina, aquela com a qual podes vencer tudo; e sem a qual, mesmo toda a fama e fortuna do mundo não trariam ao menos uma alma à experiência que tens proposto…

Pois aquele que o Senhor quer exaltar, primeiro humilha — para que reconheça que a força vem do Senhor — e não de exércitos, mas da pequena voz interior que testemunha à tua alma, ao teu espírito, que caminhas pelo caminho reto e estreito que conduz à compreensão.
E ao salvares os teus próprios fracassos, perceberás que foste tu próprio erguido.

1599-1 F.54 29/5/38
… estás a permitir que muitas coisas materiais se tornem pedra de tropeço para o teu desenvolvimento espiritual e da alma.

… deve existir no coração, na mente, na alma de cada entidade, aquilo que é o seu ideal, o seu Deus, a sua confiança, a sua esperança!
E quem confia apenas em si mesmo não é sábio!
Antes, reconhece quem é o autor da tua sabedoria. Quem é o guardião das tuas esperanças? Em quem tens acreditado?

5108-1 F.30 15/5/44
Deixa que essa fé, essa confiança, que te sustentaram até aqui, te livrem de qualquer medo…
Confia no Senhor…

602-7 F.49 18/1/42
Cumpre melhor o teu lugar onde estás, e o Senhor abrirá o caminho!
Não está isto em harmonia com a Sua vida, os Seus ensinamentos?
Estas são verdades dignas de serem aceites, dignas de confiança, dignas de serem vividas.

Preocupação

1523-5 F.29 23/5/38
P-10. O que causa as olheiras?
R-10. Estado nervoso e preocupação!
P-11. Algum conselho espiritual para o corpo?
R-11. Apenas aquilo que já foi indicado para o corpo:
“Estuda para te mostrares aprovado perante a tua própria consciência” — aquilo que não rebaixa nem condena. Pois, se não queres ser condenado, então não condenes.

E à medida que mantiveres essa atitude para contigo e para com os outros, que as reações espirituais criem uma experiência construtiva que te pertença.

1005-17 M.28 21/3/37
Preocupar-se ou tornar-se irritadiço e hostil cria venenos que já existem em excesso.
Sorri, mesmo que te custe muito, mesmo que estejas maldisposto — isso será muito melhor do que a preocupação.

2502-1 F.42 26/2/30
Pessoa que por vezes se preocupa facilmente com assuntos materiais.
Por vezes preocupa-se com o modo como os outros aplicam as suas capacidades.
No fundo, a preocupação — na sua última análise — é medo.
E o medo é inimigo do desenvolvimento mental, alterando e enfraquecendo as capacidades de uma entidade em muitas direções.

2981-1 M.33 27/4/43
P-5. Como posso evitar preocupar-me...?
R-5. Porque te preocupas, se podes orar?
Sabe que o teu poder é muito limitado.
O poder da Força Criativa é ilimitado.

900-345 M.32 9/10/27
Uma coisa — lembra-te disto: não sobrecarregues a ti mesmo com aquilo que não é necessário enfrentar até que chegue o momento, pois a preocupação mata. O trabalho fortalece — pois, mesmo que por esforço próprio pouco se consiga, é através desse esforço que o corpo e a consciência podem orientar, e assim muito será realizado. À medida que as condições necessárias surgirem, aquilo que for melhor será dado a ti.

357-13 F.40 11/6/42
Em relação ao teu próximo, Ele disse: "Tudo o que quiserdes que os homens vos façam, fazei-o também vós a eles".
Não vos preocupeis, nem estejais ansiosos quanto ao corpo. Pois Ele sabe do que tendes necessidade. No lugar onde estás, na consciência em que te encontras, está o que hoje — agora — é necessário para o teu maior, melhor, mais maravilhoso desenvolvimento.

Mas hoje ouve a Sua voz:
"Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei das vossas preocupações, dar-vos-ei paz para as vossas ansiedades."
Pois o Senhor ama aqueles que colocam total confiança Nele…

P-9. Por favor, dá-me uma afirmação que me ajude.
R-9. … enquanto orares, de manhã e à noite, diz:
"Aqui estou, Senhor. Usa-me, neste dia, nesta noite, como Tu vires que posso servir melhor aos outros; para que eu possa viver, ó Deus, para glória do Teu nome, do Teu Filho Jesus Cristo, e para honra de mim mesmo em Teu nome."

Escrita Automática

262-24 24/7/32
P-14. Poderia eu desenvolver a escrita automática?
R-14. Qualquer pessoa pode.

262-25 7/8/32
P-12. Disseram-me que qualquer pessoa pode fazer escrita automática.
Podes dizer-me como posso desenvolvê-la?
R-12. Através da prática.
Senta-te sozinho com papel e lápis, e deixa que essa orientação — que pode ser procurada ou que virá — dirija. Ela virá.
Qualquer um pode; mas se será melhor, muitas vezes é essa a questão.
Só será benéfica quando te rodeares de influências que tragam apenas forças construtivas.

1602-1 F.40 30/5/38
P-8. Os escritos inspiracionais que recebo são dignos de confiança, vêm de fonte elevada e honrada, ou não deveria cultivar este tipo de orientação?
R-8. Não aconselhamos daqui ninguém a ser guiado por influências exteriores.
Pois o Reino é interior!
Se esses escritos vêm como inspiração de dentro, e não como orientação de outros — isso é diferente!

1297-1 M.42 25/11/36
P-2. Para prosseguir no meu trabalho de possível receção radiofónica de mensagens cósmicas, devo tentar treinar-me na escrita automática, ou usar um médium?
R-2. Como já foi indicado, em vez de escrita automática ou de um médium, volta-te para a voz interior!
Se isso se expressar por escrito pela tua própria mão, tudo bem; mas não deixes que a tua mão seja guiada por uma influência exterior a ti.
Pois o universo — Deus — está dentro de ti.
Tu és d'Ele.

A tua comunhão com as forças cósmicas da natureza, a tua comunhão com o teu Criador, é o teu direito de nascimento!
Não te contentes com menos do que caminhar com Ele!

Escrita Automática

5259-1 F.46 8/6/44
Conforme indicado, não escutes vozes nem pancadas vindas de fora de ti; não uses incenso, música nem escrita automática, pois muitos podem desejar usar esta entidade.

3054-4 F.50 16/2/44
E é esta influência que o companheiro daquela época tantas vezes procurava imprimir na consciência da entidade, quando esta entra em meditação profunda ou tenta escrever — ou seja, escrita automática. Essa influência nem sempre é benéfica, pois exerce pressão sobre a entidade.

317-4 M.42 21/4/33
P-1. A minha escrita automática é inspirada, e como posso desenvolvê-la da melhor forma?

R-1. Como já indicámos, isto é mais um eco do desenvolvimento mental de si mesmo, através da experiência em que a entidade foi escriba para pessoas de muitas terras, posições e línguas, que procuravam conselhos. No seu desenvolvimento, confia e invoca antes o que é universal do que influências independentes.

Exercita-te sempre com:
"Guia a Tua mão, ó Deus, pelos caminhos que Tu vê que são necessários para aqueles que procuram conhecer o Teu caminho através de qualquer esforço meu."

5124-1 F.55 18/5/44
Mas começa por estudar todos os fenómenos psíquicos, embora não comeces pela escrita automática. Pois isso cedo te levaria a canais mais prejudiciais do que benéficos.

Mas começa por ler as Escrituras, procurando aquelas partes que dão aviso, bem como instrução sobre como um pode tornar-se um indivíduo que pode dar muito à humanidade. Se o fizeres, poderás dispor-te a ser de grande ajuda aos outros em qualquer fase das forças psíquicas que desejes demonstrar.

Sabe que isto não está fora do teu alcance, mas obtém compreensão começando por isto:

Lê Êxodo 19:5. Para muitos, isto é interpretado como Deus a falar a um povo peculiar. Tu eras um deles. Porque não agora, hoje? Embora o teu nome tenha mudado com os anos, a alma é a mesma. Portanto, isto é, por assim dizer, dito para ti.

Depois, lê Deuteronómio 30, onde há a advertência sobre a fonte: que não está noutro lugar, mas dentro de ti. Pois essa influência da Força Criativa está tão próxima, sim, mais próxima ainda do que a tua própria mão!

Depois analisa isso, lendo em conexão toda a história de Rute quanto à sua sinceridade. E, se necessário for, essas companhias podem ser extraídas das tuas próprias atividades, e o medo do que pode vir no futuro dissipar-se-á como nevoeiro ao sol da manhã.

Pois, ao estudar tudo isso, não leias apenas para os conhecer, mas apreende o significado do amor universal, sem tentares torná-lo pessoal. Pois Deus é amor e, ao manifestares isso na tua forma de estar, podes encontrar o verdadeiro significado do amor.

Estuda também assuntos astrológicos, não como são designados por alguns, mas à luz do que pode ser ganho através do estudo da Sua palavra. Pois, como foi dado desde o princípio, os planetas e estrelas foram dados por sinais, estações, anos, para que o homem possa encontrar a sua relação mais próxima.

Pois o homem foi feito cocriador com a Divindade. Não que o homem seja bom ou mau segundo a posição das estrelas, mas que a posição destas reflita o que a entidade fez em relação ao plano de Deus, nas atividades terrestres durante os períodos em que tem oportunidade de entrar na manifestação material.

Ao estudar, não abandones, evidentemente, o verdadeiro caminho e luz. Como foi dado desde o princípio: Deus disse: "Haja luz", e houve luz, e essa luz tornou-se, e é, a luz do mundo. Pois é verdade que essa luz, esse conhecimento, a compreensão daquele Jesus que se tornou o Cristo, é de fato o teu Irmão mais velho e, ainda assim, Criador, Feitor do universo; e por isso fazes parte disso, e sé um fator de orientação.

Então, ao praticares os Seus princípios, começas a tomar consciência deles. E estes são, primeiro:

"Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua mente, de toda a tua alma, e ao teu próximo como a ti mesmo."

Estuda então também os capítulos 14, 15, 16 e 17 do Evangelho de João, como se falassem contigo, e como podes aplicar-te na intuição, nas caminhadas com influências divinas. E é com que espírito recebes que se mede o tipo de ajuda que ofereces ao teu Criador. Faz o que faças por intuição, ou conforme o espírito te mover.

Vida Equilibrada

3352-1 M.45 11/5/43
Verificamos que estas condições surgiram como resultado do que se poderá chamar perturbações ocupacionais; falta de exposição ao sol, falta de trabalho físico árduo. Muito trabalho mental, sim, mas o corpo deve coordenar o espiritual, o mental e o físico. Aquele que não dá lugar ao recreio na sua vida, nem o tom adequado a cada fase — bem, está apenas a enganar-se a si próprio e um dia — como neste corpo no presente — pagará o preço. Deve haver uma certa dose de recreação. Deve haver determinados períodos de descanso. Estas são necessidades físicas, mentais e espirituais.

Deus não criou o homem para dormir pelo menos um terço da vida? Então, considera! Foi isto que o Mestre quis dizer quando disse: "Considerai os lírios do campo, como crescem." Crescem sempre, estão sempre em flor ou, por vezes, parecem bastante desordenados e sujos? É bom que as pessoas, os indivíduos, como esta entidade, ponham de vez em quando as mãos na terra e não sejam sempre homens de colarinho branco! Estas são fontes naturais. De onde foi feito o homem? Não tenhas receio de sujar-te um pouco de vez em quando. Sabes que tens de comer uma certa quantidade de terra, caso contrário nunca atingirás um verdadeiro equilíbrio.

Pois é disso que todas as condições surgem. Porque do pó foi feito o homem, e ao pó há de voltar. O fato de não parecer sujo de vez em quando não significa que não o seja mentalmente, se não fisicamente, se não espiritualmente. Pois estas coisas são uma só, sempre uma só…

Mas tira tempo para acrescentar algo à tua mente, mental e espiritualmente. E tira tempo para brincar um pouco com os outros. Há crianças a crescer. Acrescentaste algo de construtivo à vida de alguma criança? Não estarás no céu se não estiveres apoiado no braço de alguém a quem ajudaste. Terás pouca esperança de lá chegar a menos que ajudes alguém.

Faz isso e vive uma vida normal, e viverás muito mais tempo. Serás muito mais valioso do que o cargo que ocupas. Pois não é o que fazes, mas o que realmente és que conta. Isso transparece — o que realmente és — muito mais do que aquilo que dizes.

440-2 M.23 13/12/33
P-5. Como posso desenvolver a capacidade de trabalhar longas horas? E quais são as melhores horas para trabalhar?
R-5. Quais são as melhores horas para trabalhar? Quando o menor número de pessoas está a pensar em trabalhar; para qualquer indivíduo! Assim, ao aumentar as resistências [à doença] no corpo, o corpo será capaz de controlar as horas de trabalho físico e mental. Lembra-te do que foi dito: todo o trabalho e nenhuma diversão tornam o rapaz tão aborrecido como toda a diversão e nenhum trabalho — e acabará por tornar alguém igualmente inútil, para si mesmo e para aquilo que deseja realizar!

É melhor que cada indivíduo... organize o seu tempo. Reserve determinado tempo para o estudo, determinado tempo para o relaxamento, determinado tempo para o trabalho mental, determinado tempo para a atividade física, determinado tempo para a leitura, determinado tempo para as atividades sociais. E embora isto não signifique tornar-se apenas um corpo de rotinas, significa sim que cada uma destas mudanças e atividades contribuem para criar um melhor equilíbrio — o que não só facilita as atividades do indivíduo como lhe dá a capacidade de se concentrar, quando desejar, em qualquer atividade!

Calvície

4056-1 M.26 2/4/44
[Contexto: Homem, 26 anos; carta de 11/2/44: "Há alguma hipótese de recuperar o meu cabelo...? Sou o único de seis irmãos que está a ficar calvo..."]
Verificamos uma falta de atividade das glândulas na área da tiroide. Isso provoca fraqueza na atividade das unhas e dos pelos em todo o corpo.
Recomenda-se a toma de pequenas doses de Atomidina® para purificar a atividade da tiroide. Tomar uma gota todas as manhãs durante cinco dias consecutivos. Depois parar cinco dias.

Durante esse período, massagear bem o couro cabeludo com óleo cru, utilizando um vibrador elétrico com aplicador de sucção. Isto deve ser feito de forma minuciosa, não apressada, levando pelo menos trinta a quarenta minutos, seguido da aplicação de vaselina branca e novamente o uso do vibrador elétrico com a ventosa.

Na semana seguinte, retomar a Atomidina®, uma gota todas as manhãs por cinco dias. Durante os cinco dias seguintes, novo champô com óleo cru, seguido de vaselina branca e tratamento com vibrador. Depois, interromper durante duas semanas. Repetir o ciclo completo, deixando sempre duas semanas de intervalo entre cada ciclo. Seguindo este plano, ao fim de seis a oito meses haverá estímulo para o crescimento de cabelo no couro cabeludo e no corpo. Consumir alimentos ricos em iodo na sua forma natural. Usar apenas sal de algas ou sal marinho. Comer muitos frutos do mar. Evitar doces em excesso. Comer a gema, mas não a clara do ovo. Seguindo estas orientações, trar-se-ão melhores condições para o corpo.

3904-1 F.21 20/3/44
[Contexto: Mulher, 21 anos; carta de 16/12/43: "Tenho cabelo muito fraco e tendência evidente para a calvície."]

Existem perturbações neste corpo devido à má coordenação entre as forças glandulares internas e externas, especialmente ligadas à tiroide. Isto causa deficiências químicas, sobretudo a nível da epiderme, dedos das mãos, dos pés e cabelo.

Há também uma subluxação de longa data nas vértebras lombares 3.ª e 4.ª, que impede a circulação ideal nas glândulas da tiroide.
Devem ser feitas correções osteopáticas nessa zona específica, coordenando a 3.ª cervical com o eixo lombar.

Iniciar também a toma interna de Atomidina® para purificar as glândulas e estimular a tiroide. Pode alterar temporariamente o ritmo cardíaco, mas com administração adequada e correções osteopáticas feitas corretamente, observar-se-ão melhorias na epiderme e no cabelo.

Para o couro cabeludo, preparar uma touca justa — touca de óleo — a usar uma vez por semana ou durante a noite, com massagem do couro cabeludo com banha de porco pura (não misturada com vegetais). Dormir com a banha na cabeça, protegida pela touca.

De manhã, lavar com champô de azeite de oliva®, depois massajar com vaselina branca diluída numa solução alcoólica leve (uma gota de álcool de cereais por 30 ml de água).

Incluir na dieta mais frutos do mar, mais cenouras e, em momentos apropriados, cebolas e alho.

4086-1 F.32 12/4/44
[Contexto: Mulher, 32 anos; carta de Abril de 1944: "Estou a perder cabelo a um ritmo alarmante. Aparentemente, herdei da minha mãe e vários médicos disseram-me que nada podem fazer. De resto, estou bem e tenho um bebé de meio ano. Há alguns anos fiz tratamentos elétricos para estimular o couro cabeludo, mas não resultaram. Desde o parto, perdi ainda mais cabelo..."]
As condições gerais são boas, mas há perturbações que causam grande ansiedade ao corpo.

Estas são sobretudo físicas, relacionadas com os reflexos do sistema nervoso sensorial e simpático. Surgem do esforço do corpo em melhorar de forma egoísta o que a natureza tinha determinado para ele.
Houve um desequilíbrio do sistema glandular devido a atividades do corpo que anularam os efeitos das glândulas, em especial da tiroide, destruindo os óleos essenciais ligados ao sistema nervoso simpático e à epiderme.

Se não corrigido, poderá originar descolorações e manchas na pele, especialmente nos membros superiores, mãos e braços.
Com uma mudança de atitude mental, poderá ocorrer grande melhoria física — e isto deve ser levado a sério.
Começar por tomar diariamente, durante quatro dias por semana (sempre os mesmos), um grão de Calcidina (Abbott Company, Chicago): segundas, terças, quartas e quintas, durante seis semanas.

Depois de ativado o sistema respiratório e sudoríparo com o iodo, iniciar massagem do couro cabeludo, de 12 em 12 dias, com banha de porco pura. Sim, pode haver repulsa, mas o corpo precisa.
Massajar bem, depois lavar com água morna e champô Fitch's Dandruff Remover.
Deixar o óleo atuar no couro cabeludo pelo menos vinte minutos antes de lavar.
Adicionar uma pequena quantidade de vaselina branca, massajando bem.
Na alimentação, consumir sopa feita com cascas de batata inglesa. Comer mais vegetais crus como alface, aipo, agrião, rabanetes, cebolas, mostarda verde, saladas em geral.

Cenouras, em combinação com os anteriores, melhoram o brilho dos olhos e a visão geral. Garantir evacuação completa pelo menos uma vez por dia. Fazer uma purga mensal ao cólon com enema alto, usando tubo adequado. Usar meio litro de água com uma colher de chá cheia de sal e uma de bicarbonato de sódio, bem

dissolvidas. Água a temperatura corporal, com termómetro acima de 32 °C.
Evitar bebidas alcoólicas fortes, refrigerantes ou semelhantes.
Seguindo estas indicações, a saúde geral e a circulação superficial irão melhorar.

P-1. O parto agravou esta condição?
R-1. Apenas agravou, não é a causa. O problema é o excesso de secura do couro cabeludo, tentativa de "melhorar a natureza". Sê natural: serás muito mais atraente.

1710-7 M.27 03/12/42
P-2. Porque é que o crescimento do cabelo não apresenta melhorias?
R-2. Esta é uma consequência natural das condições existentes no couro cabeludo. A atividade do corpo mostra que as glândulas produzem sim, mas fazer com que cresça na cabeça é diferente! Isso exigiria mais uso do tratamento a vácuo e maior estimulação do couro cabeludo para uma atividade mais eficaz.
A força glandular está melhorada e sim, faz crescer cabelo — mas não tanto na cabeça.

Personagens Bíblicos

1541-11 F.62 31/07/41
A entidade estava entre o grupo chamado de santas mulheres ou aquelas que viam, que conheciam muitas das relações com os discípulos, os apóstolos e a influência direta e benéfica do próprio Mestre.

A entidade era então a sogra de Pedro, que foi curada pelo próprio Mestre. Esses períodos trouxeram à entidade uma ligação mais próxima durante os tempos posteriores dessa atividade. Tendo sido curada fisicamente pelo próprio Mestre, a estadia da entidade na Terra foi longa e variada, e daria um livro por si só.

A capacidade da entidade de escrever, no presente, deve ser manifestada, especialmente em histórias sobre a vida do Mestre que possam ser lidas por crianças. Pois a entidade teria habilidade para isso; já que, através dessas experiências, foi um canal pelo qual a igreja primitiva atraiu outros; muitos viveram e nutriram-se dessas verdades ilustradas pela entidade.

Durante essa experiência, a entidade teve duas atividades: o cultivo de plantas, especialmente adaptadas à cura do corpo, e de flores; e também o cuidado dos doentes. Não como enfermeira, mas como consoladora. Pois a entidade, em determinados momentos, atuava como pranteadora contratada, como era costume na época.

O nome então era Esdrela.

1710-11 M.28 08/04/43
[Contexto: Resumo biográfico da experiência como Débora e Baraque na Palestina, período dos Juízes.]
Sim, temos os registos indicados através destes canais, bem como os que fazem parte do livro dos Juízes de Israel.

Conforme indicado, ambos tiveram atividades bem definidas; Débora, como a mais velha na experiência, e profetisa — assim elevada ao poder ou autoridade como juíza em Israel; a quem o povo de vários grupos daquela parte específica de Israel recorria para resolver problemas nas suas relações interpessoais.
Durante os períodos em que os povos dos países vizinhos guerreavam contra Israel, ou parte dele, o povo recorria à entidade Débora — na qualidade de porta-voz para o bem-estar espiritual e mental do povo — para escolher alguém ou ela própria atuar como líder na defesa da terra.

Foi então que a entidade Débora nomeou ou chamou Baraque para liderar as forças armadas contra os poderes de Sísera. Estes são os aspetos destacados como apresentados nas Escrituras.
Quanto às atividades — estas, conforme se pode interpretar, eram de proximidade, respeito mútuo pelas respetivas capacidades em ações específicas ligadas à defesa dos princípios e da terra do povo.

Débora, conforme dito, era muito mais velha na experiência, e profetisa — sendo mãe e esposa de um dos anciãos daquela parte específica de Israel.
Essas atividades conjuntas estavam ligadas ao bem-estar mental, espiritual e material do povo como um todo.

Quanto às ações de Baraque nesses tempos — havia cerca de doze anos de diferença entre as idades. Baraque também era um homem de família, da mesma tribo — embora não do mesmo clã que Débora. As suas ações trouxeram apenas respeito mútuo nas interações, relacionamentos e relações com os outros.

Ao transpor ou aplicar as lições que se podem extrair dessas experiências no plano material — estas, no presente, vão além de uma mera atração material entre os dois. Pois o mental e o espiritual não fazem apenas parte do coração ou alma de cada um, mas da sua interdependência que deve ser tida em consideração...

Cuidem que não haja tentativas de um impor-se ao outro, mas que, num propósito único, possam, juntos, manifestar nas suas experiências aquela consciência que foi manifestada através desse passado.

5030-1 F.50 16/04/44
Antes disso, a entidade esteve na Terra Santa quando os filhos da promessa entraram; entre os cananeus que fizeram propostas de entendimento àqueles que estavam sob a direção de Josué nessa experiência.
A entidade veio a conhecer esse povo, chegando mesmo a casar-se com um cananeu cuja irmã era familiarizada com espíritos, o que causou medo à entidade; nessa altura, com o nome de Lia.

Assim, isto gerou, em conjunto com o conhecimento que teve ao relacionar-se com pessoas fora do seu povo, uma consciência de medo em relação a pessoas associadas a diferentes grupos ou princípios.

5373-1 F.48 02/07/44
Antes disso, a entidade esteve na Terra Santa quando ocorreram as congregações em Betsaida. Nessa altura, a entidade conheceu o Mestre. Foi um dos filhos da entidade que esteve entre os primeiros a ser abençoados pelo Mestre, quando foi necessário repreender os discípulos por tentarem afastar o povo.

Assim, conforme indicado no símbolo, a Cruz, bem como nas Escrituras Sagradas. Pois como o Mestre disse: "Examinai as Escrituras, porque vós cuidais ter nelas a vida eterna, e são elas que de mim testificam."

3659-1 F.10 15/02/44
Antes disso, a entidade esteve na terra da Palestina como companheira de Miriam, que ajudou na orientação dos preceitos espirituais, sim, nas leis transmitidas pela mãe e irmãos de Miriam àquele povo.

Os dias no Sinai trouxeram sofrimento, mas também força e poder.
A entidade ainda tem medo de trovões e relâmpagos, embora também os sinta como algo que a atrai. O Senhor está na tempestade, pois Ele é também o Senhor da tempestade.

O nome então era Shushan. A entidade estava entre as filhas de Aarão, sendo assim membro da casa sacerdotal e conhecedora do sacerdócio.

5056-1 M.22 06/05/44
Antes disso, a entidade participou nas atividades do Templo de Salomão em

Jerusalém, quando David escolheu aqueles que seriam preparados para o serviço musical no Templo ainda por construir.

David escolheu jovens, e eles receberam formação física, mental e espiritual, através das atividades da escola que havia sido iniciada por Elias do Carmelo. Assim, a entidade, com o nome Apsha, esteve entre aqueles que serviam no Templo quando as atividades começaram durante o reinado de Salomão.
Esses foram tempos de grande notoriedade, especialmente quando a Rainha de Sabá visitou Salomão. A entidade foi então escolhida para fazer música para Salomão, enquanto este cortejava a Rainha.

5241-1 F.19 16/06/44
Antes disso, a entidade esteve no Egipto durante os preparativos para a saída rumo à Terra Prometida, o povo através do qual foi escolhido o "esperança do mundo".

A entidade era amiga íntima de Josué. Sim, uma das pessoas a quem Josué estava prometido, como se diria hoje, e era filha de Levi, não da mesma linhagem de Moisés e Aarão, mas sim de Corá.

Nessa altura, a entidade era bela, adorável, amada por Josué, mas frágil fisicamente devido às condições de uma parte da sua experiência de vida. Tinha pulmões frágeis e faleceu durante a jornada rumo à Terra Santa.
Mas ter sido amada por Josué foi suficiente para construir, na personalidade, essa individualidade da entidade, que ainda hoje é amada por todos os que a conhecem bem, estimada por companheiros e associados — tal como naqueles tempos com o grande líder que conduziu os filhos da promessa à Terra Santa.
O nome então era Abigal.

4087-1 M.6 15/04/44
Pois a entidade foi o profeta que advertiu Jeroboão. Lê! Verás por que razão ele não deve escutar todos os que o aconselham sobre a forma como deve usar as capacidades que foram e são parte da experiência da entidade; mas sim confiar n'Aquele que é o caminho…

… a entidade foi o profeta de Judá que foi enviado a Jeroboão para o advertir, e que provocou a secagem da mão — e também a sua cura; no entanto, desviou-se quando se deparou com aquilo que a mente considerou ser "um caminho mais excelente".

Não há atalhos. O que Deus ordenou é verdadeiro. Pois a lei do Senhor é perfeita e converte a alma…

Pois, numa experiência anterior, a entidade tentou comprar esse poder a Pedro. Daí a tendência, a consciência de que o uso indevido dessas capacidades [psíquicas] pode trazer forças destrutivas à experiência.
Nessa experiência, a entidade, tendo sido advertida, disse: "Orai para que eu seja perdoado por ter pensado que isso pudesse ser comprado." E foi perdoada.

Estudo e Interpretação da Bíblia

1599-1 F.54 29/05/38
Conhecimento é bom, e compreensão é excelente; mas usar isso de forma a exaltar o próprio ego leva à confusão daqueles que procuram conhecer o seu lugar nas atividades do reino de oportunidades que lhes é dado no presente… E aqueles que confiam apenas em si mesmos não são sábios!… Se essas capacidades forem usadas para engrandecimento pessoal, para indulgência própria, não se tornam elas como aquilo que Ele disse há muito tempo? "Vireis e direis:

Não curámos nós em teu nome? Não expulsámos demónios em teu nome?" E Ele dirá: "Apartai-vos de mim, nunca vos conheci!" Porquê? Porquê? Porque o desejo, o propósito era exaltar o eu, e não a humildade de coração perante Ele. Pois aquele que quiser ser o maior, deve ser o servo de todos.
Estas são escolhas que deves fazer dentro da tua própria experiência. Pois há sempre, como foi dito antigamente, diante de ti todos os dias o bem e o mal, a vida e a morte — escolhe tu!

2828-5 M.41 10/01/44
[Contexto: Tuberculose da coluna vertebral]
Isto, como se pode dizer, não tem outro propósito senão o de que a entidade, na sua busca, deva de fato interpretar a lei do Senhor. Pois o que está declarado na Sua palavra não é uma brincadeira. Significa o que diz. A lei do Senhor é perfeita. Converte a alma.

Se a alma for perfeita no seu propósito e ideal — qualquer que seja o estado — ela invocará o Senhor. Confiará no Senhor. Usará todos os meios para cumprir a Sua vontade e propósito. O propósito Dele era que o homem dominasse, conquistasse, utilizasse e aplicasse a terra em todos os seus usos para o benefício humano.

Quando foi dito: "Quem derramar o sangue do homem, pelo homem o seu sangue será derramado", isto significa, neste caso, o sangue da sua vontade, do seu propósito, do seu desejo físico de prosseguir à sua maneira — e pelas condições no próprio corpo ser impedido. A entidade impediu outros e agora

enfrenta isso em si mesma. Isso é carma.
No sangue de Cristo que foi derramado, o carma é resolvido, e então torna-se a lei, não de causa e efeito, mas de ser justificado pela fé n'Ele.
Então, podemos usar e aplicar as coisas da Terra material e a combinação espiritual para nos tornarmos novamente filhos de Deus. Não filhos de Belial ou do diabo!

Neste caso, o tipo de lâmpada é útil, mas não impede, por vezes, que certas condições atinjam as forças do corpo. Usa luz ultravioleta; a de mão pode servir, mas a de pé é melhor. Aplica tudo conforme indicado. Não de forma improvisada. Se for o melhor que o corpo puder fazer — então que aceite as consequências. Mas ainda é possível obter lâmpadas de fabricantes em vários locais.
A informação não o fará por ti. Impediu o Senhor que Abel fosse morto? Impediu Ele que Caim matasse? Não disse Ele: "Está em ti mesmo decidir"? Assim é com os indivíduos que possam ser advertidos ou guiados. Está em ti próprio fazer ou não fazer…

P-3. Há algo que possa avisar sobre ataques iminentes?
R-3. Não te foi já ilustrado? Se o dono da casa soubesse quando o ladrão viria, estaria preparado. Estar preparado é ter a espada do espírito, o propósito da mente; e as condições não serão destruídas.

2537-1 F.33 17/07/41
A verdade e a vida emanam apenas de uma fonte. O homem — descendente do Criador — pode difundir, disseminar ou alterar isso ao ponto de fazer com que meia-verdade pareça uma verdade viva.

Mas analisa tudo. Conhece o autor do que acreditas, e que esse autor seja a verdade viva que não perece — aquele que é capaz de manter todo propósito, toda esperança, todo desejo contra qualquer perturbação que possa surgir na tua experiência — mental, espiritual ou material.

Pois, como irás perceber — o teu corpo, mente e alma são, cada um na sua esfera de consciência, um só. Assim, o ideal deve ser único.
Assim, Aquele que veio à Terra como exemplo, como caminho, é um ideal — é o ideal. Aqueles que tentam subir por outro caminho tornam-se ladrões da paz e da harmonia que poderia ser sua — estando em unidade com aquilo que Ele manifestou na Terra.

949-5 M.22 26/01/37
Que estes sejam os pensamentos e as ações: Nada melhor se pode seguir do que aquilo que foi transmitido por Moisés, Josué, David, os profetas e Jesus. Neles

encontraremos aquilo que pode produzir e é a beleza da natureza, o amor na experiência humana para com o próximo; as aplicações não só para a esperança no mundo material, para as belezas da vida futura, mas também para a continuação da Vida nas suas experiências — tudo isso pode ser alcançado por meio desses estudos, como nos capítulos 30 e final do Deuteronómio; especialmente os capítulos 4, 5 e 7 de Josué, e o último; os Salmos 1, 2, 23, 24, 91 e 150 — todos proclamam aquilo que pode ser a experiência do homem; e são construtivos na criação de cânticos ou vibrações para a beleza na natureza ou nas relações entre os homens.

1213-1 F. Adulta 24/07/36
P-4. Como posso tomar controlo de mim mesma para esquecer-me de mim?
R-4. Como foi dito, à medida que se ganha força e vitalidade, e que se desenvolve a aptidão e a atitude através do uso dessas aplicações, terás uma visão bastante diferente.

Usa esses textos ou capítulos indicados como se o autor, como se o Pai, estivesse a falar diretamente contigo! Lê-os com esse entendimento, essa interpretação. E encontrarás que a tua atitude para com as pessoas e as condições terá um significado muito maior; trazendo à tua experiência harmonia e uma atividade com valor.

987-4 F.49 02/11/37
P-3. O que posso fazer para terminar a minha experiência terrena nesta vida?
R-3. É sempre possível. Estuda para mostrar a morte do Senhor até que Ele venha novamente!

O que isto significa? Apenas viver os frutos do espírito; nomeadamente: paz, harmonia, longanimidade, amor fraternal, paciência.
Se os manifestares na tua vida, nas tuas relações com o próximo, tornar-te-ás o quê? Verdade!

Na Verdade és livre, de quê? Do labor terreno, das preocupações terrenas!
Isto não são apenas axiomas, nem apenas ditos — são verdades vivas!
És feliz no Seu amor! Mantém-te firme nisso!

P-4. O que está a atrasar o meu desenvolvimento espiritual?
R-4. Nada está a atrasar — como foi dito — exceto o próprio eu. Pois sabe, como foi dito antigamente: "Ainda que eu tome as asas da manhã em pensamento e voe até aos confins da Terra, Tu lá estás! Ainda que suba aos exércitos celestiais, Tu lá estás! Ainda que faça a minha cama no inferno, Tu lá estás!"

E como Ele prometeu: "Quando clamares a Mim, Eu ouvirei — e responderei prontamente."
Nada impede — apenas o próprio eu. Afasta o eu e a sombra. Volta o rosto para a luz, e as sombras ficarão para trás.

843-9 M.55 19/10/38
P-2. Com que propósito vim ao mundo nesta vida e como poderei cumprir esse propósito com mais sucesso?
R-2. Para endireitar os teus caminhos! Lembra-te do que foi dito: o bem permanece. E quantas vezes foi essa a exortação daquele que foi o precursor, assim como dos primeiros ensinamentos do Mestre: "Endireita os teus caminhos!" — ou seja, desfaz aquilo que tens atado em ti mesmo e nas experiências dos outros, para que possas ser verdadeiramente livre no amor e no serviço do Mestre.

3189-2 M.79 03/09/43
P-1. Qual será o caminho mais sensato para seguir em relação aos meus vários interesses empresariais, tendo em conta a minha esperança de vida?
R-1. Poder-se-ia dizer-te o mesmo que foi dito ao jovem rico: mantém a fé, guarda os mandamentos; mas segue de perto o caminho do Senhor. Não se trata de desfazer-te de tudo — não — mas de usar isso para a glória e honra de Deus.

69-5 F.61 24/07/42
P-5. Por favor, aconselha-me sobre como posso alcançar o meu desejo de cura sem recorrer a remédios físicos. É possível demonstrar isso?
R-5. Qualquer um pode demonstrar aquilo que realmente deseja, se estiver disposto a pagar o preço!

Como dissemos tantas vezes — quando há distúrbios físicos de natureza física, estes devem ser cuidados, tratados, ou aplicados por meios físicos.
Há tanto de Deus no físico como há no espiritual ou mental, pois deve ser uma só coisa! Mas foi necessário, quando o Mestre demonstrava, usar aquilo que era necessário nos corpos dos indivíduos como forças curativas, tal como era no mental. A uns, Ele dizia: "Os teus pecados estão perdoados." A outros aplicava barro. A outros, mergulhava-os em água. A outros, exigia que se apresentassem ao sacerdote — oferecendo o que estava de acordo com a lei mental e material.

3384-1 M.32 02/12/43
Lê e estuda cuidadosamente o capítulo 30 de Deuteronómio, assim como os capítulos 14, 15, 16 e 17 do Evangelho segundo João. Sabe, à medida que lês, que estas palavras te são verdadeiramente aplicáveis. Não no sentido de tentares hipnotizar-te a ti próprio, mas antes reconhecendo, profundamente dentro da

alma, que todas as forças ou poderes das energias criativas que dão vida residem dentro de ti; que podes confiar plenamente no Criador, no divino interior.
Faz as escolhas que tens de fazer em cada atividade do corpo, da mente e da alma; confia totalmente n'Ele — que a tua vontade seja una com a d'Ele, sem reservas, sem reservas.

Marcas de Nascimento

573-1 F. Adulta 06/06/34
P-6. O que causou a marca de nascimento no braço do meu bebé? Como pode ser removida?
R-6. Ao massajá-la com uma mistura em partes iguais de azeite de oliva e óleo de rícino evitar-se-á que aumente. As marcas em muitos corpos, como neste caso, existem com um propósito — e se fosse feita uma leitura de vida, ver-se-ia que a criança tem um propósito a cumprir nos assuntos daqueles que a rodeiam e de muitos outros. Uma marca!

Seria bom que a Srta. [Esther] Wynne seguisse isto:
Observe-se os indivíduos em todo o lado, onde houver ou tenha havido uma marca no corpo, e analisem-se as suas atividades e relações entre pessoas; pois as suas vidas e ligações são diferentes da compreensão comum. Muitos terão quase causado ou evitado tragédias (como são chamadas na Terra) na vida de outros. Isto é dado a ela [Miss Wynne], pois muitos estão próximos dela.

585-6 F.43 11/10/39
P-10. Fui marcada por Ra Ta durante o período egípcio? Se sim, onde, e qual é o significado disso?
R-10. No rosto e na boca; para que não haja conversa em demasia.

1100-26 F.43 06/12/39
P-1. Foi-me dada uma marca por Ra Ta? Se sim, onde está e o que significa?
R-1. Na parte superior do lábio, ou entre as passagens nasais e o canto do lábio — que por vezes se manifesta — especialmente com a sensação de um tremor: o mensageiro, o orador para aqueles que precisam de orientação e conselho.

P-2. O meu atual marido, [470], também recebeu uma marca?
R-2. Foi-lhe dada uma marca numa fase posterior da sua experiência, quando houve uma ligação mais próxima após o regresso do Sacerdote à terra egípcia. Isto, como encontramos, foi na palma da mão: um executor, um portador de armas, um mensageiro; um portador de atividades — conforme é indicado na palma da mão direita.

1165-1 F.10 dias 10/05/36
Agora, em referência especialmente às condições indicadas pela marca na testa e na face ou lado da cabeça:
… muito se poderia dizer a respeito — quanto aos efeitos patológicos, quanto às influências que derivam dos efeitos psicológicos e psicopáticos que têm a ver com estas manifestações.

No entanto, abordaríamos isto mais segundo o que já indicámos anteriormente, no sentido de como cada indivíduo manifesta na Terra, no seu corpo físico, os sinais daquilo que foi ou pode ser considerado como expressão de desenvolvimento da alma e das forças espirituais.

Neste caso, está-se a procurar algo mais a partir da experiência ou expressão material; algo que possa remover ou provocar uma mudança no aspeto pessoal que será parte da experiência do corpo — se ele for continuar nesta encarnação. Assim, dizemos: Do ponto de vista das alterações patológicas, estas decorrem de pigmentos ativos na textura e nas condições das forças físicas do corpo. Aplicar injeções ou substâncias que alterem isto de forma material seria apagar algo que contribuiria para a plena expressão daquilo que o corpo e os que o rodeiam têm de enfrentar — no que diz respeito ao verdadeiro desenvolvimento. Presta-se mais atenção às condições físicas que surgem no corpo quanto à sua capacidade de assimilação, digestão e desenvolvimento.

Para tornar essa experiência mais benéfica, massajar o corpo — não tanto sobre a área da marca, mas ao longo dos lados e sobre as zonas de onde essa parte do corpo recebe impulsos de circulação para as camadas superficiais — com Óleo Canforado.

E massajar todo o corpo, desde a região lombar inferior até à cabeça, com azeite e vinho. Estas práticas ajudarão a promover alterações suficientes para atenuar a marca, sendo isso o mais útil nesta experiência.

Mas trata-se mais da atividade daqueles que, no sentido material, representam a manifestação daquilo que se expressa neste corpo, [1165]. Pois, se a experiência individual do corpo continuar, estas marcas tenderão a desaparecer diante do que pode ser edificado a partir das forças espirituais. E, ao lidar com situações que, para a maioria, ou para os materialistas, parecem uma deformação ou desfiguração das influências que incidem sobre a personalidade, isso passará.

Assim, ajuda-se a expressar cada vez mais a individualidade aqui demonstrada. E isso trará uma bênção real a todos, que favorecerá uma maior compreensão das relações entre os indivíduos e as Forças Criadoras e suas manifestações no

mundo material.
Na aplicação, fazê-lo todas as noites, ao preparar o corpo para o descanso.
Misturar partes iguais de vinho tinto e azeite; mexer de forma que permita a sua absorção nas partes do corpo desde a lombar inferior até à base do cérebro.
E a face, a cabeça, as zonas do pescoço, inclusive os centros do vago ou os que envolvem as zonas superiores do tórax, até ao esterno, devem ser massajadas suavemente com Óleo Canforado.

Estas são, conforme encontramos, as melhores oportunidades de expressão no presente. Quando as condições mudarem ou quando o corpo atingir os nove meses — a plenitude da sua expressão — então indicaremos outras mudanças, se persistir o desejo interior dos que buscam atualmente momentos em que comece o desenvolvimento da individualidade, mais do que da personalidade desta alma que se manifesta como [1165]...

P-1. O Óleo Canforado deve ser aplicado apenas ao redor da marca?
R-1. Apenas ao redor, conforme indicado, e não sobre a marca; pois, com a massagem e uma boa assimilação e digestão — que fortalecerão o sangue e os pigmentos nas partes do corpo — isto ajudará a atenuar a perturbação; ou ela tornar-se-á cada vez menos visível — exceto em determinados períodos.
Mas o mais importante é manter o foco na expressão espiritual, e não na física.

Envenenamento do Sangue
(Pela sua brevidade, são aqui apresentadas três leituras completas sobre o tema do envenenamento do sangue.)

670-2 M.19 01/01/35
Sim. Agora, conforme encontramos, as condições neste corpo são algo sérias.
As substâncias administradas como prevenção [injeção] estão a provocar febre e bastante desconforto; e, nas condições atuais, não garantem a prevenção de forças infeciosas provenientes de desordens ou distúrbios.

Recomendamos, neste momento, aplicar à volta das zonas afetadas — não diretamente sobre o local da lesão — uma mistura de terebintina com sal. Saturar o sal com terebintina; não uma solução saturada, mas humedecer o sal com ela e aplicar — não sobre as partes afetadas, mas ao redor!

Também recomendamos continuar com o estimulante cardíaco, especialmente se houver indícios de propagação da infeção. Nestes casos específicos, a estricnina seria mais eficaz, mas deve ser acompanhada por um eliminador, ou este deve ser administrado logo depois… Pronto para perguntas.
P-1. Há risco de tétano?

R-1. Há sempre risco em qualquer infeção; mas, como indicado, usar estas aplicações agora.
P-2. Descreva exatamente o que é a condição, se não for tétano.
R-2. Infeção!
P-3. De onde veio a infeção?
R-3. Da lesão! [Mordida de mula]
P-4. Mais algum conselho?
R-4. Isto é o que recomendamos neste momento.
P-5. Durante quanto tempo devem ser mantidas as compressas de sal e terebintina?
R-5. Até arrefecerem! Não sobre as zonas afetadas, mas ao redor — entre estas e o corpo, entendes?

670-3 M.19 02/01/35
[Mesmo caso, continuação do dia anterior.]
Conforme verificamos, há melhorias consideráveis no estado geral do corpo. A ausência de febre ou temperatura indica que as medidas (ou substâncias) preventivas tomadas foram assimiladas e estão a agir positivamente no organismo. A ausência de descoloração em partes do braço indica também melhoria.

Seria mais benéfico, como encontramos, aplicar o sal e a terebintina ao longo de todo o membro afetado, de modo a extrair mais toxinas do corpo através dessa aplicação. Usar sal grosso, não cristalizado, e álcool de terebintina. Aplicar duas, três, quatro vezes por dia; será muito útil.
Deixar atuar durante tempo suficiente para provocar a transpiração, que surge com esta ação de atrair a circulação; essa transpiração deve ser removida com um antisséptico — fraco, muito fraco — e depois manter a zona quente, naturalmente.

A menos que esteja demasiado quente, não deverá provocar ardor intenso; mais uma sensação de tração, percebes?
Como eliminador, recomendamos óleo de rícino, seguido, quarenta e oito horas depois, de doses fracionadas de *Fletcher's Castoria*.
O estimulante cardíaco (estricnina) só deve ser administrado com orientação médica quanto à dosagem e frequência.

Quanto à dieta, manter alimentos mais alcalinos: sumos de laranja e limão combinados, sumo de toranja, sumo de ananás e semelhantes — com tostas de

trigo integral. Caldos de qualquer tipo, seja de carne, de vegetais ou ambos. Evitar grandes quantidades de doces. Manter uma dieta saudável e equilibrada.

2015-9 F.2½ 16/07/42
Sim. Conforme encontramos, esta condição aguda decorre de uma mordida, mas não de tipo muito grave — embora possa tornar-se grave.
Deveria ter sido aplicado inicialmente (e agora ajudará materialmente) o seguinte tratamento sobre a mordida e inchaço:

Humedece o sal com terebintina e aplica como cataplasma, sem apertar. Trocar aproximadamente de hora a hora, até que a maior parte do inchaço desapareça. Depois manter o corpo em repouso.
Iniciar as eliminações com um bom laxante, como *Castoria®*, *Syrup of Figs* — pode ser adicionado *Milk of Bismuth®* para purificar o sistema. No entanto, *Milk of Magnesia®* será muito eficaz para controlar a temperatura.

Banhos ao corpo, claro, com uma solução fraca de sal e terebintina serão benéficos — ao longo da espinha dorsal, mas a solução deve ser muito fraca. Aplicar o cataplasma sobre a mordida, tornozelo e pé.
Não dar alimentos pesados; apenas os que estão quase pré-digeridos, quando a alimentação for necessária. E oferecer bastante água. Estes, conforme encontramos, são os melhores tratamentos nas condições atuais.

P-1. A temperatura é causada pela mordida?
R-1. É devida à combinação de susto e à mordida.
P-2. Foi esta mordida de uma aranha?
R-2. De um inseto, não de uma aranha. Faze isto, como encontramos, mas fá-lo imediatamente.
Terminamos esta leitura.

Queimaduras

2015-6 F.1 11/10/40
[Contexto: A leitura seguinte indica o padrão de tratamentos sugerido para queimaduras.]

Embora estas queimaduras pareçam muito graves no presente, devido às bolhas ou acumulação de líquido, não se verificam lesões nos olhos, mas sim nas pálpebras.

Recomendamos, conforme encontramos, limpar e aplicar ácido tânico; seguido do uso de *Unguentine®* e de Óleo Doce (camforado) para prevenir ou remover

cicatrizes à medida que o tecido cicatriza.
É muito importante manter as eliminações acima do normal. Usar tanto *Podophyllum* como *Calomel* como base para purgantes, em momentos distintos; não em simultâneo; mas sob orientação médica. Embora normalmente não se usem em crianças, neste caso seriam mais adequados — devido às toxinas libertadas pela grande área queimada, ao choque no organismo e à necessidade de eliminar o excesso de linfa.

P-1. Deve aplicar-se ácido tânico?
R-1. Ácido tânico; leve, evidentemente. Isto será compreendido pelo médico. Primeiro limpar, depois aplicar o ácido tânico.
P-2. Como deve ser feita a limpeza?
R-2. Irás perguntar a um médico como limpar uma ferida?
P-3. Está a ser utilizado o ácido tânico como aqui sugerido?
R-3. Ainda não está a ser usado, mas faz parte das ligaduras.
P-4. Então, depois do ácido tânico, aplicar o *Unguentine*®?
R-4. À medida que cicatriza; não, claro, enquanto o ácido tânico estiver a ser usado, mas durante o processo de cura. Vê, o ácido impede o ar, remove a pele morta e deixa cicatriz. Depois, os óleos do *Unguentine*®, do Óleo Doce e do Óleo Camforado ajudarão a remover o tecido cicatricial, compreendes? Isso deverá ser feito entre dez dias a duas semanas.
P-5. Os olhos em si não estão lesionados?
R-5. Como indicado, as pálpebras; embora haja, naturalmente, alguma inflamação nos olhos. Mas controlar o excesso de toxinas aumentando as eliminações, para remover essas substâncias acumuladas naturalmente após uma queimadura tão extensa.
P-6. Alguma sugestão para aliviar a dor?
R-6. Como foi dito, isto aliviará a dor ao cortar o contato com o ar!
Terminamos por agora.

Bursite

340-47 F.55 14/03/43
Conforme encontramos, há uma condição aguda de nevrite; e uma combinação de distúrbios causados por pressões no cólon. Embora a dor se manifeste na bursa do braço e ombro, a origem está num problema intestinal.
Perante a dor intensa, deve tomar-se, evidentemente, algum paliativo. Aspirina com *Soda-Mint* é preferível, ou um hipnótico — que deve ser administrado por um médico. Contudo, a aspirina pode ser tomada por conta própria até vinte *grains*.

Começar a aplicar compressas com solução saturada de Sais de Epsom sobre a área afetada do braço e ombro.
Começar imediatamente com um eliminador; preferencialmente sais minerais, como *Eno®*, *Sal Hepatica*, *Rochelle Salts* ou *Citrocarbonate®*.
Depois de agirem, realizar uma boa lavagem intestinal (clister). Isso removerá a pressão e aliviará os desconfortos.

Após este episódio, tomar regularmente os Sais Eno® durante algum tempo: cinco dias seguidos, interromper um período semelhante, e depois repetir; uma colher de chá em jejum, antes de qualquer refeição.
Evitar alimentos com excesso de fibras ou muitos alimentos crus durante este tratamento.

357-11 F.36 25/11/38
P-1. Qual a causa da dor no ombro direito e qual o tratamento?
R-1. Falta de eliminações adequadas. Tendência para irritação das cordas (ou tendões?) quando se consomem gorduras. Por isso, evitar fritos e grandes quantidades de gordura.

3901-1 F.20 26/03/44
P-2. Dor no ombro direito?
R-2. É apenas reflexo das toxinas.

1086-1 M. Adulto 23/12/35
P-3. O que devo fazer para aliviar dores nos ombros?
R-3. Se as fontes dessas toxinas forem eliminadas e for feito o devido reajuste ou equilíbrio, desaparecerão. Quando estiverem agudas, usar um eliminador — e compressas quentes de Sais de Epsom — ajudará a aliviar. As manipulações ou ajustes devem ser feitos em ciclos: períodos de três semanas, duas a três vezes por semana. Depois pausa de duas a três semanas, e repetir.
Faz isso.

1688-11 F.33 27/01/44
P-3. Qual a causa da dor constante no braço direito (sobretudo ombro e parte superior)? E também na perna direita?
R-3. Como foi indicado, pressões resultantes da falta de eliminação de toxinas. Fazer o que foi recomendado, se se quiser trazer melhores condições ao corpo.

Conselho Empresarial

1634-1 M.50 11/07/38
Ao dar conselhos ou orientações sobre negociações e relações com os outros,

oferecemos à entidade os seguintes princípios — dos quais poderá extrair raciocínios:
Sabe, ao estabelecer políticas e atitudes perante os outros, que existem leis imutáveis; e que o que deres — se quiseres ter qualquer aparência de sucesso, ou crescimento na tua própria experiência — deve ser de natureza construtiva.
Sabe também que o que semeares, nas relações mentais, materiais e físicas, ser-te-á devolvido. Isto deve ser a base das tuas políticas, das tuas atitudes e dos teus relacionamentos com os outros. Assim, o que preparares para distribuição entre os teus semelhantes deve, por si só, contribuir para trazer maior esperança e auxílio à experiência dos que o utilizarem.

Relacionamentos Comerciais e Ética

Sem numeração identificada (excerto)
Deve haver, naturalmente, a mesma consideração por aqueles que atuam como distribuidores desses produtos. Sabe que há muito, muito poucas pessoas que, por natureza, não respondem a pensamentos e ações construtivas.
Adota então a política de fazer aos outros aquilo que gostarias que te fizessem. Espera isso! Vive isso nas tuas relações! E verás que Aquele que é o Dador de todos os dons bons e perfeitos trará para a tua experiência não só harmonia e paz, mas maiores oportunidades, com sucesso material, social e financeiro…

P-2. Este distribuidor tenciona cancelar o meu contrato se eu não ceder às suas exigências?
R-2. Tem havido essa consideração, mas se não se permitir que a animosidade, o ódio, a aversão ou a desconfiança entrem, e se houver a mesma consideração por cada um, tal como gostarias que tivessem contigo — então poderás esperar consideração adequada em troca. Conversa com ele! Sê honesto contigo mesmo, sê honesto com eles — e eles serão honestos contigo!...

P-5. Tens mais conselhos quanto à melhor forma de lidar com esta situação?
R-5. Se houver uma análise cuidadosa — de ti mesmo, do teu propósito — no que diz respeito àqueles a quem se supõe que os benefícios sejam concedidos; e se tudo isso for considerado na mesma linha e forma como indicado, então veremos que melhores condições surgirão na tua experiência.
Lembra-te: és, de fato, o guardião do teu irmão.

239-1 M.61 22/07/29
Mas será bom indicar a este corpo que, enquanto a consciência de dinheiro e poder financeiro estiver no centro dos seus esforços, os retornos continuarão a ser apenas medianos. Define, estabelece e empenha-te num objetivo concreto que o corpo deseje alcançar nesta experiência, e não te contentes com ideias

medíocres — especialmente aquelas que se limitam a ganhar dinheiro.
O dinheiro voa facilmente. O corpo, mentalmente, [239], tem muitas capacidades — pode realizar quase tudo o que desejar, mas o medo muitas vezes apodera-se dele, a perda de confiança nos outros surge frequentemente, e os obstáculos tornam-se evidentes…

P-24. Como posso controlar melhor a mim mesmo e utilizar as minhas capacidades da melhor forma?
R-24. Depende mais das forças intuitivas interiores e não tanto das influências externas — aprende a ouvir aquela voz suave e silenciosa do interior, lembrando a lição dada: não está na tempestade, no relâmpago, nem nos ruídos altos feitos para atrair o homem, mas sim na voz interior que reside o impulso da vida no indivíduo e que deve ser a base do esforço humano.

Sem a capacidade de manter constantemente diante de si o ideal que se tenta realizar, o homem torna-se como alguém à deriva, levado pelas correntes dos clamores do mundo — fama, fortuna, ou o que quer que seja. Que tudo isso seja consequência de uma vida guiada pelo divino interior, e não o propósito da vida.

290-1 F.51 03/03/33
P-9. O meu negócio continuará a ter sucesso?
R-9. Como se pode saber pelas tuas próprias ações, se persistirem os tormentos interiores, as indecisões, a expectativa constante de problemas ou perturbações, essas mesmas influências serão criadas nos contatos, nos grupos e nas relações essenciais à atividade.

Mas, se houver demonstração de fé, esperança, compreensão e cooperação nas atividades, o negócio não só continuará como está, mas alcançará maior sucesso; pois existe o espírito de valorização e de proteção desses ideais que procuras construir em ti.

P-10. Algum conselho sobre o meu negócio?
R-10. Isto é um bom conselho, especialmente quanto à atitude! Se o sentires dentro de ti e o criares primeiro em ti mesmo, então poderás transmiti-lo.
Se o medo for a base da situação, então será criado medo nas mentes e experiências de muitos com quem contactas nas tuas relações comerciais. A própria natureza da associação cria isso!

238-2 F.43 13/02/30
P-2. Na associação do Sr. Lynch com [238] e o seu marido [240], o que sentem as forças que está errado e que procedimento sugerem?
R-2. Isto é mais de natureza pessoal ou individual, pois na supervisão surgem

influências de confronto — a alma de [238] evoluiu além da de Lynch, e ser guiada por alguém inferior é criar desenvolvimentos contrários ao entendimento de ambos, fomentando descontentamento.
Estar contente é uma posição feliz. Estar apenas satisfeito é estar perdido.

239-1 M.61 22/07/29
Trata aqueles com quem lidas da forma como gostarias de ser tratado nas mesmas circunstâncias e condições; e, se isso não for feito, não esperes retribuição pelo trabalho que prestaste!

Aviso: *Atomidine®*
*Atomidine®*, iodo molecular em forma de solução ou tintura. Através de pesquisa independente e das leituras de Edgar Cayce, desenvolveu-se uma nova forma de iodo em estado atómico, chamada *Atomidine®*.
Originalmente era promovida para uso interno, mas hoje é recomendada apenas para uso externo como antisséptico.
Atenção: sob nenhuma circunstância deve *Atomidine®* ser tomado internamente, salvo por prescrição médica.

Pacotes de Óleo de Rícino (Castor Oil Packs)

5186-1 F.44 30/05/44
[Contexto: Cálculos biliares]
Usar pelo menos três a quatro camadas de flanela velha bem embebida em óleo de rícino, aplicar uma almofada elétrica aquecida. Aquece até ao limite suportável pelo corpo, cobre com um pano de óleo para não sujar os lençóis. Manter durante uma hora todas as tardes ou noites. Depois limpar com água bicarbonatada.

Fazer isto durante pelo menos sete dias seguidos. Uma hora por dia, sempre à mesma hora. Durante esse período, tomar pequenas doses de azeite, duas a três vezes por dia. Estas não devem ser tão fortes que causem esforço, mas deve-se observar, a partir do terceiro ou quarto dia, as fezes — devem surgir sinais de esvaziamento dos canais biliares, com areia ou mesmo pedras. Isso pode ser eliminado. Se nada surgir, descansar um dia e repetir por mais sete dias. Ver-se-ão mudanças, salvo esforço excessivo…

P-1. O pacote deve cobrir todo o abdómen ou só uma área específica?
R-1. Sobre a zona dos canais biliares, estendendo-se até ao ceco, descendo pelo lado direito e atravessando o abdómen.

2451-1 F.66 13/02/41
[Contexto: Distensão no cólon ascendente; prolapso no cólon transverso e descendente; erupção cutânea.]

Começar com pacotes de óleo de rícino quente durante uma hora, três dias por semana. Aplicar especialmente no abdómen, na zona do ceco ou no lado direito. Após cada período de três dias com os pacotes, tomar azeite puro internamente; não em grandes quantidades no início, mas quanto o corpo possa assimilar.
No dia seguinte, realizar irrigação do cólon com tubo apropriado. Para cada litro de água à temperatura corporal, adicionar uma colher de chá cheia de sal e uma colher rasa de bicarbonato de sódio. Na última água (de enxaguamento), adicionar um antisséptico como *Glyco-Thymoline*® — uma colher de sopa por litro.

Após cada refeição, quatro dias por semana (suspender nos restantes), tomar cerca de 1/4 a 1/2 colher de chá de *Alcaroid*. Dissolver primeiro num pouco de água, depois encher o copo; beber outro copo cheio de água a seguir.
Depois da terceira ou quarta limpeza do sistema (não antes), iniciar uso de vibrador elétrico, especialmente entre os ombros até ao ceco (zona sacra da coluna). Usar aplicador esponjoso. Fazer isto uma a duas vezes por semana, durante 20 a 30 minutos.

1523-9 F.32 21/01/40
[Contexto: Intoxicação por pireno]
A condição aguda resulta dos efeitos de veneno — pireno. Isso provocou indigestão aguda e obstrução no cólon.

Aplicar pacotes de óleo de rícino quente continuamente durante 2,5 a 3 horas. Depois, administrar um clister suave… primeiro apenas com azeite — cerca de meio litro, para promover o relaxamento. Em seguida, clister com água à temperatura corporal, com uma colher cheia de sal e uma rasa de bicarbonato por litro e meio de água. Aplicar suavemente.
Quando houver evacuação, usar tubo de cólon. Após o clister, tomar internamente uma colher de sopa de azeite.

1523-15 F.33 28/04/42
P-7. Explicar a experiência seguinte: Ao usar um pacote de óleo de rícino, adormeci e comecei a sentir-me paralisada, sem conseguir mover-me, falar ou respirar. Ao relaxar, senti-me a flutuar, com poder concentrado nos olhos. Estava na casa dos meus pais, a falar com o meu pai, com poder de o influenciar, mas sabendo que não devia. Um cão policial aproximou-se como hipnotizado. A cena mudou e eu estava em casa, vendo pedaços de bacon a multiplicarem-se como

maná, que podia pegar com a mão esquerda, mas desaparecia ao usar os dedos da mão direita. Fiquei emocionada por poder descrever o maná ao grupo de estudo.

R-7. Esta foi uma experiência emocional intermediária, ou — como indicado — uma experiência psíquica parcial. Considera o efeito do pacote de óleo sobre o corpo, e compreenderás em parte a emoção vivida.

Função do Óleo (Visão Psíquica)

O óleo constitui, de certa forma, a natureza da atividade entre o funcionamento dos órgãos do sistema em relação à sua atividade. De modo semelhante ao seu efeito num objecto inanimado, o óleo atua como agente de lubrificação ou facilita o movimento, tal como acontece ao tentar mover uma dobradiça, uma chave inglesa, um eixo ou uma parte móvel de uma máquina inanimada. Esse é o mesmo efeito sobre aquilo que agora é animado pelo espírito. Esse movimento é então o reflexo das capacidades do espírito na atividade animada, controladas pelas emoções da mente, ou pela atividade mental entre espírito e matéria. Esta foi uma visão, compreendes?

P-8. Devo permitir que isto aconteça ou devo resistir?
R-8. Depende de saberes o que queres fazer com isso ou não! É aqui que indivíduos incapazes de se controlar tendem a permitir que outras forças os controlem.

Lê a descrição e compreende o que está a acontecer. Se o desejo for que o espírito da verdade, o Mestre, oriente — então poderá ser alcançada uma compreensão das relações entre espírito e matéria.

Se, pelo contrário, o desejo for experimentar o domínio pessoal, ou exercer domínio — não apenas sobre o reino inferior (símbolo do cão na pergunta anterior), mas também sobre o superior (símbolo do pai) — ou se houver desejo de autoindulgência, ou exploração mental do desconhecido, então irás encontrá-lo — mas pode tornar-te estranho ao que é melhor para ti.
Por isso, deve ser usado de forma adequada, correta. Reza sobre isso.

Catarro Nasal

3480-2 M.49 28/08/44
Mudanças no ambiente seriam benéficas, mas não são a causa principal. Verificar-se-ia melhoria se fossem eliminados alguns alimentos que se tornaram prejudiciais, purificando o canal alimentar, promovendo uma melhor drenagem

da cabeça, dos tecidos moles do ouvido, nariz e garganta, e estimulando as eliminações. Seria esta a melhor forma de controlar estas perturbações…
P-1. Pode-se fazer algo para aliviar o catarro nasal?
R-1. Faz o que foi indicado.

[Leitura 3480-1 recomendava clisteres, mudança de altitude (de Montana para a Costa Oeste) e dieta: "… evitar carnes vermelhas. Podem-se consumir peixe, aves e borrego, mas nunca fritos; de fato, nenhum alimento frito… Nunca consumir alimentos apenas por peso ou para "encher". Preferir vegetais de folha — não em excesso, mas sim caldos desses; muitos vegetais crus, especialmente agrião, cenoura ralada ou raspada, e beterraba cozida, devem ser consumidos com frequência."]

Utiliza o inalador preparado da seguinte forma:
Num frasco de boca larga, colocar dois orifícios na tampa. Deixar pelo menos 60 ml de espaço livre acima da solução. Adicionar os seguintes ingredientes por esta ordem:

- Álcool de cereais puro: 120 ml
- Óleo de eucalipto: 20 gotas
- Óleo retificado de terebintina: 5 gotas
- Tintura de benjoim: 15 gotas
- Óleo de agulhas de pinheiro: 10 gotas
- Tolu em solução: 5 gotas

Agitar a solução, depois retirar a rolha dos orifícios e inalar profundamente pelo nariz — no início, apenas uma ou duas vezes. Em seguida, inspirar também pela garganta.
Mas é essencial melhorar as eliminações com irrigação colónica.

P-2. Os clisteres têm sido suficientes e frequentes para eliminar o muco?
R-2. Não diríamos isso se tivessem sido corretamente feitos. Devem ser realizados o suficiente para remover o muco causador do distúrbio, o que se observa durante os períodos de aplicação.

P-3. Estou a receber nutrientes suficientes dos alimentos?
R-3. Sim, se forem devidamente equilibrados. Toma mais vitamina B1 e E, que podem ser suplementadas com *Zyrone* e óleo de gérmen de trigo.

1788-5 M.4 meses 03/04/39
P-2. Como evitar que chupe o dedo?
R-2. Dá-lhe uma chupeta ou deixa-o continuar como está. A chupeta é melhor do que o dedo, pois este hábito pode eventualmente causar deformações, percebes?
P-3. A chupeta causa alguma condição anormal?
R-3. Alguns dizem que provoca adenóides. Não. Não causa nada além de um período em que a vontade da criança tem de lidar com os hábitos do corpo.

1788-7 M.1 20/12/39
P-5. Deve-se fazer algo para evitar que continue a chupar o dedo, visto que o céu da boca está a deformar-se?
R-5. Ainda não é uma condição prejudicial; mas pode ser melhor controlada por sugestão, da forma indicada. Contudo, não deve ser feito mecanicamente ou apenas como rotina, mas com sugestão suave e positiva enquanto adormece — não depois de estar a dormir há muito tempo, mas enquanto perde a consciência e é possível influenciar o subconsciente superior, compreendes?

P-4. Como ajudá-lo a aprender a urinar regularmente ou a manter as calças secas?
R-4. Isto é consequência natural, e deve ser tratado conforme o crescimento e desenvolvimento, através da sugestão. A maior eficácia da sugestão nestes casos vem dos pais, ao adormecer a criança.

3172-2 F.21 meses 15/05/44
P-8. Como evitar o aumento das adenóides e amígdalas?
R-8. Através de massagem. Estimular os centros por onde passa a circulação para as zonas afetadas das adenóides ou amígdalas, seja por insuficiência ou excesso.

475-1 F.1 12/06/34
P-2. O que se pode fazer para corrigir o hábito de roer as unhas?
R-2. … isso é efeito de nervosismo, provocado por ansiedade existente há algum tempo no sistema. Com as correções sugeridas e com atenção ao comportamento, o hábito pode ser eliminado. Ao remover a causa, o hábito é mais facilmente corrigido. Corrigimos hábitos formando novos! Isso aplica-se a todos!

308-2 F.10 29/08/34
P-5. Seguindo este tratamento, consegue-se evitar fazer chichi na cama?
R-5. Isso consegue-se melhor por sugestão enquanto a criança está quase a dormir, feita por quem aplica as massagens. Sugestão positiva! Não que ela "não

o fará", mas que "ela fará" isto ou aquilo, percebes? [Sugere] que, ao sentir necessidade, o corpo despertará para satisfazê-la.

1208-6 M.3 meses 03/10/36
Devem ser tomadas precauções quanto a constipações e congestão. Há algum congestionamento no sistema. Seria bom cobrir melhor o peito e as costas de manhã e à noite. Fricções com óleo canforado, especialmente à noite, seriam benéficas.

As fricções fortalecem a espinha e ajudam no desenvolvimento estrutural. Massajar o peito e à volta das costelas melhora a circulação e a qualidade do sangue. Constipações devem ser tratadas com *Castoria*, que suaviza o estômago e melhora a digestão…
P-8. Há algum perigo imediato de raquitismo?
R-8. Isso é absurdo! Se houvesse, teríamos dito! Já demos indicações para manter o corpo no seu desenvolvimento normal. Fricções com óleo, especialmente canforado, farão mais pela estrutura do que todos os alimentos marinhos que possas dar!

O óleo de fígado de bacalhau atua sobre as glândulas, não na estrutura! Mantém o equilíbrio alimentar, evitando qualquer açúcar não assimilável — especialmente sacarose; isso favorecerá a assimilação pelas glândulas.
Lembra-te: tudo o que é assimilado num corpo em desenvolvimento é produzido pelas glândulas — que retiram o que é necessário dos alimentos fornecidos.

161-1 M.11 21/05/30
P-4. Ele deve ser circuncidado?
R-4. Todos os rapazes devem sê-lo.

1958-4 F.4 8/9/43
P-1. Existe alguma condição glandular resultante da tosse convulsa?
R-1. As glândulas precisam de ser limpas. Dar ao corpo uma gota de *Atomidine*® em água antes da refeição da manhã durante dois dias consecutivos por semana, durante quatro ou cinco semanas. Apenas dois dias por semana, mas que sejam dias seguidos, percebes…

P-4. O que leva o corpo a roer as unhas? Como corrigir isto?
R-4. Falta de cálcio no corpo. Dar ao corpo *Calcios*™ cerca de duas vezes por semana, e isso resolverá. (Comer uma bolacha de trigo integral com uma camada fina de *Calcios*™, cerca de duas vezes por semana, de preferência à refeição do meio-dia — digamos, à terça-feira e à sexta-feira.)

P-5. O corpo tem vermes?
R-5. Se não tivesse, estaria em maus lençóis! Mas estes não são anormais nem fora do comum para as condições gerais de um corpo em desenvolvimento neste momento…

P-13. O corpo é demasiado novo para ter aulas de piano antes da idade escolar? Qual é a melhor idade para iniciar este treino?
R-13. Não, se tiver vontade! Tem de haver inclinação da parte do corpo, o desejo ou vontade de o fazer, antes que tenha algum valor! Não se pode forçar o corpo a aprender e esperar que isso valha grande coisa. Se houver vontade, desde que saiba que gostaria, então é altura de começar…

P-17. Em relação à disciplina: que resultado tem dar-lhe uma palmada depois de tentar argumentar sem sucesso? Ou deve ser ignorada e deixada sozinha depois de tentar argumentar? Que forma de castigo será mais eficaz quando a razão falha?

R-17. A palmada será mais eficaz.
P-18. E não quebrará a vontade?
R-18. Não quebrarás muito a vontade deste corpo! Mais tarde, ela própria poderá dar umas palmadas, mas se for bem orientada, será a melhor forma.
P-19. Algum outro conselho em relação a este corpo?
R-19. Aumentar os atributos e propósitos espirituais do corpo e do seu ambiente.

1208-8 M.13 meses 12/8/37
Em breve deverão ser consideradas algumas alterações na dieta, mas durante este período de tempo quente e de formação dos dentes, não é aconselhável tentar nada que possa perturbar ou causar uma mudança demasiado acentuada nas atividades do corpo. De manhã, bacon estaladiço bem esmagado, dado juntamente com a gema de ovo, será muito satisfatório e bem tolerado pelos processos digestivos do corpo. É bom manter a água de cal com o leite. Não se deve alterar a fórmula, pelo menos durante este mês.

Pode-se aumentar progressivamente a quantidade de alimentos vegetais preparados à maneira *Gerber*®. Estes não devem substituir o leite, mas sim complementar, fornecendo elementos que favorecem o aumento de peso — ou seja, peso para o sistema digestivo, provocando mais dilatação do estômago. Dado o crescimento atual, o leite é absorvido e digerido rapidamente. Assim, os vegetais e as combinações podem ser administrados com maior frequência. Não alimentar em excesso; isso é pior do que subalimentar.

No que diz respeito ao ambiente mental e espiritual do corpo — observar os desenvolvimentos, as tendências. Ser positivo, mas não severo com as forças mentais e influências do corpo; isto é preferível à severidade. Não quebrar a vontade, mas orientá-la com sugestões construtivas quanto às atividades do corpo em todos os sentidos. Seguindo estas indicações, teremos um corpo em desenvolvimento, mental e fisicamente próximo da normalidade…

P-1. O que se pode fazer para evitar que apanhe constipações com tanta facilidade?
R-1. Manter a acidez do sistema abaixo do normal. Fazer testes com papel de tornesol a partir da urina…

P-3. Os vegetais *Gerber®* devem ser dados ao almoço e ao jantar?
R-3. Conforme indicado. Servem para complementar, percebes? Os valores alimentares principais continuam a vir do leite, ovo, papas de aveia e afins, que devem variar ao longo do dia.

P-4. Deve dar-se mais do que um tipo de vegetal por refeição?
R-4. Um tipo por refeição é preferível. Podem ser dados mais do que um por dia, mas não na mesma refeição — especialmente neste mês.
Lembra-te das condições de desenvolvimento do corpo. Há necessidade de cálcio e cal, obtidos preferencialmente através do leite e da água de cal para o sistema; para a formação não só dos ossos, mas também para ativar a tiroide e promover o crescimento da pele, cabelo, unhas, dentes — tudo isto deve manter-se num ritmo normal, não excessivo.

P-5. Há mais alguma informação útil para os pais quanto à sua educação nos próximos anos?
R-5. O que foi dado é o caminho: positivo mas sem ser tão severo ao ponto de quebrar a vontade. Antes, pelo exemplo e pelo preceito; pois lembra-te: o exemplo é tão bom quanto o preceito, mas é muito mais eficaz…

P-7. Por favor, dá-nos qualquer outra informação útil sobre a criação da criança.
R-7. Esta deve ser dada consoante o desenvolvimento. Durante este período, ou até aos 18 meses, as precauções são sobretudo físicas. A partir dos 18 meses, teremos mais atenção ao mental. E não esquecer o ambiente espiritual da entidade em desenvolvimento.

Exemplos de Clarividência (leituras físicas e de vida)

3477-1
Que rua mais estranha!

3526-1
[para uma mulher no Canadá] Está tudo com neve!

568-5
[para um homem a trabalhar nos Estaleiros Navais de Norfolk] (Está um sítio movimentado! — teremos de esperar que ele volte aqui — é o lugar dele.) Sim, temos o corpo…

3601-1
[para um homem no Wyoming] Volta aqui e senta-te!

849-75
[Florida] Está um vento forte esta noite!

3531-1
[para um homem no Alasca] Despacha-te e acaba de falar!

3471-1
[Chicago, Illinois] Avenida Cregier — sim, onde estão as árvores.

3599-1
[leitura para uma pessoa que vivia no campo, direção de cerca de uma milha e meia a nordeste] … sim, é uma milha e cinco oitavos.

3063-3
[para alguém no seu escritório em Nova Iorque] Sim, temos o corpo aqui. Já o tivemos antes. Está agora a sair, a descer no elevador.

2983-2
Jacksonville — parece que vai chover.

1171-1
Sim, temos o corpo aqui. E está a ter um daqueles pequenos ataques de nervos…

3322-1
[Buell Cottage, New Smyrna Beach, Flórida] Sim — aqui em cima, à direita.

5188-1
[Guadalcanal, 3/6/44, 10:30–11:30 A.M. EWT] Sim, sim, que combinação de cores!

5078-1
[para uma criança de 10 anos] Sim, vemos a mãe a rezar.

168-1
P-3. Mr. Cayce, esta pessoa está na cama?
R-3. Não, está sentada numa poltrona grande, a falar com um homem.

745-1
[endereço de uma mulher… França, leitura feita às 15:40–16:10 EST] Sim, são nove e meia.

3331-1
[uma mulher numa igreja em Tucson, Arizona] Não está sozinha, mas acompanhada por muitos além dos visíveis ao olho físico.

1887-1
Sim — há algo errado com a morada aqui, mas temos o corpo — está a rezar…

795-1
[criança de 3 anos; perguntas da mãe]
P-2. Recomenda-se uma leitura de vida…?
R-2. Um pouco mais tarde. Pode nem ser necessária! Mas não ponham isso na leitura!

1311-1
[para um homem cujo endereço era 418 N. Cedar Street] Sim. Foi aí que estava ontem; agora está no 419.

632-2
Sim, temos o corpo… Há aqui cheiros de que não gostamos — iodoformo — carne…

4888-1
P-6. Onde está o corpo neste momento…?
R-6. Está aqui nesta morada, vês, neste momento. Acabou de chegar.
P-7. Onde o localizaste primeiro?
R-7. Na rua aqui, Union.

4029-1
Sim, já tivemos esta sala antes, mas não esta pessoa.

3408-1
[1048 Sierra St., Reno, Nevada] Nevada — ainda está frio! Sierra Street — é por baixo da colina!

4637-1
Sim, temos o corpo aqui. Cheira muito a farmácia.

3235-1
[12 milhas de Memphis, Tennessee, 23/9/43] Sim, sim, temos o corpo aqui — odor peculiar no ar, vindo do pólen — das águas alagadas.

2068-1
[criança, primeira leitura física em 22/12/39, Oklahoma] Sim — árvores de mesquite. Sim.
[segunda leitura física a 11/5/40; os pais não entenderam o significado da referência às árvores de mesquite e perguntaram:]
P-4. A menção das "árvores de mesquite" na primeira leitura tem algum significado especial?
R-4. Apenas que existiam nesses pontos por onde se passou quando a localização foi feita. Nada tem a ver com o corpo, exceto as associações com o ambiente envolvente.

[As anteriores são observações de Cayce no início de leituras físicas. As seguintes surgem no início de leituras de vida.]

3374-1
Sim — que registo tão belo!

5125-1
[F.30, nascida em Bokhoma, Oklahoma] Uma nova vibração! Muito bom. Fato curioso sobre as pessoas nascidas aqui. Uma em cada dez mil cometeria suicídio. Há algo no solo; quando o sentes entre os dedos dos pés, nunca cometerás suicídio.

5118-1
Uma mente de quarta dimensão!

5112-2
[F.51, missionária no Congo Belga durante 15 anos] Sim, sim, temos aqui os registos — que bangalôs engraçados — da entidade agora conhecida por [5112]. Há aqui uma tendência para lhe mostrar a diferença entre o que foi a vida e o que será. E não é o melhor regressar àquela região com aquelas cabanas estranhas…

5106-1
[Leitura de 12/5/44; F.44, nascida em Krumbach Schwaben, Alemanha] Krumbach Schwaben — já não resta muito!

2061-1
[EC em voz baixa] Sabes, ela devia fazer algo quanto a este problema do antro! [Depois disso, EC tossiu.]

5366-1
[F. nascida a 31/10/1890, Bellefontaine, Ohio] Bem, algumas personagens muito interessantes nasceram perto de Bellefontaine!

1120-1
[M.29] Houve alguma discussão sobre o nome do corpo — mas [o nome está] bastante bem escolhido…

5733-1
[M., nascido a 23/11/1889, Winterthur, Suíça]
Winterthur — não é bonito? Um ribeiro agradável, belo — um bom local para pescar!

5400-1
[M., nascido a 25/2/1906, Sylvester, Texas]
Sylvester, Texas — local pitoresco! 25 de Fevereiro de 1906 — também não era um dia muito agradável, pois não?

3054-4
[F., 50 anos, nascida a 26/12/1893, em Harper, Kansas]
Antes disso, a entidade esteve nas terras inglesas durante os primeiros povoamentos... nesses ambientes desde o final do reinado do rei judeu na Palestina.
A entidade esteve entre aqueles que cresceram nesse ambiente transformado... quando os vindos da terra dos nórdicos — os povos mais robustos e resistentes dessa região que agora está a ser invadida (e há uma boa batalha ali hoje) [16/2/44] — trouxeram mudanças nas atividades.

Cocriadores com Deus

1549-1 F.55 11/3/1938
E ó, que todos compreendessem... que o que somos — em qualquer experiência ou momento — é o resultado combinado daquilo que fizemos em relação aos ideais que estabelecemos!...

A alma de cada indivíduo é então uma parte do Todo, com o direito de nascença das Forças Criativas para se tornar cocriador com o Pai, colaborador com Ele. À medida que esse direito de nascença se manifesta, dá-se o crescimento. Se for

usado egoisticamente, o resultado terá de ser atraso...
Encontramos, como foi dado desde o início, que cada um pode alcançar aquilo a que se propôs e se propõe, conforme a consciência interior das Forças Criativas dentro de si.

Pois Ele prometeu estar e permanecer com aqueles que O invocam, que cumprem a Sua vontade e guardam os Seus mandamentos.
E se Ele vem e habita contigo, que limitações haveria? Nenhuma, do ponto de vista espiritual. E é o espírito — em si, nas Forças Criativas — que dirige e de fato dirige.

622-6 M.85 6/2/1941
Como se compreende, o que é mental surge dessas capacidades inatas e manifestadas na expressão da própria vida — como no fato de que cada fase da vida é a imagem do Criador, ou tem dentro de si a capacidade de se criar; assim, a capacidade de criar o seu próprio ambiente, se essa atividade estiver alinhada com o padrão do ideal que a entidade escolheu.

Assim, cabe a cada alma — na sua realização, na sua consciência, na sua busca — conhecer o Autor do seu ideal, espiritual, mental e materialmente.
O espiritual é a vida, o mental é o construtor, o material é o resultado do que foi construído pelos propósitos mantidos pela entidade individual.

Então a entidade encontra-se como cocriadora com o divino que se manifesta em si. Assim, se a escolha leva a entidade à exaltação de si própria, tornar-se-á em nada no fim. Se a escolha for que o eu se deve usar em qualquer forma — como nos talentos, atributos, associações com os seus semelhantes — para glorificar a Força Criativa, então o corpo, a mente, encontrarão essa paz, essa harmonia, esse propósito pelo qual escolheram entrar numa experiência material.
Então, à entidade, poderá ser dito com facilidade: "Vai, e põe esse princípio em prática no teu dia-a-dia."

3003-1 F.61 16/5/1943
... como um corpúsculo no corpo de Deus, sois dotados de livre-arbítrio — e assim cocriadores com Deus... A experiência de uma entidade individual deve ser concluída antes que possa ser apagada ou entre em plena irmandade com as maiores capacidades, ou as maiores aplicações de si mesma na criação ou finalização daquilo que foi iniciado...

Cada aparição [na Terra] é uma oportunidade. Uma oportunidade é uma dádiva da graça de Deus. O simples fato de estares consciente de ti mesmo é uma garantia de que o Pai-Deus está atento a ti — agora, hoje...

Pois cada alma entra com uma missão. E tal como Jesus, o grande missionário, todos nós temos uma missão a cumprir. Estamos nós a trabalhar com Ele [continuamente], ou apenas de vez em quando?...
Pois Ele não falha. Pois Ele é sempre o mesmo, ontem, hoje e amanhã.

Cor

5319-1 F.55 7/7/1944
A vitamina B-1 deve estar presente em abundância nos alimentos que se ingerem. Encontrá-la-emos em todos os alimentos de cor amarela — não os verdes que amarelecem, mas os da variedade amarela, como abóbora, cenouras, feijão-manteiga, pêssegos, todos estes...

281-29 26/10/1936
... considera o efeito da cor sobre o teu próprio corpo ao tentares aplicá-la por concentração, dedicação ou meditação. Pois como foi dado, a cor é apenas vibração. Vibração é movimento. Movimento é atividade de uma força positiva e negativa. A atividade do eu em relação a estas é então positiva?

3637-1 F.35 5/1/1944
... a cor em si é vibração, tanto ou mais vibração do que a música.

428-4 F.48 20/2/1931
... descobriremos que as cores influenciam a entidade muito mais até do que as forças musicais no seu tom — ou a cor na música. Os tons apagados ou certos verdes têm um efeito que quase induz doença no corpo físico; enquanto que os púrpuras ou violetas, ou tons de castanho claro, trazem uma influência exultante que promove forças construtivas na entidade.

288-38 F.29 19/9/1934
P-13. Quais são as minhas melhores cores, ou isso faz realmente diferença?
R-13. Cada corpo, cada atividade, cada entidade-espiritual vibra melhor com esta, aquela ou outra cor. No teu caso, certos verdes e azuis são aqueles com os quais o corpo vibra melhor...
As cores são naturalmente a espiritualização do tom ou som...

3395-2 F.63 15/1/1944
A entidade veio da terra de Saad ou da terra dos índios. Assim, constatamos que o vestuário, certas cores e tons têm grande importância na experiência da entidade. E se a entidade usar branco, lilás e tons de púrpura, estes serão sempre uma vibração útil para a entidade. Pois o que é construído de qualquer experiência na Terra torna-se um hábito no presente, com esse mesmo carácter

de influência sobre a capacidade do indivíduo em relação a coisas e condições; não tendo poder por si só, mas como aquilo que foi construído pela entidade.

1406-1 F.14 13/7/1937
As cores — tornam-se um meio através do qual a entidade pode, por si mesma, determinar muito. Mas é necessário saber o que as cores significam. Pois a entidade é capaz de receber as vibrações dos indivíduos à sua volta quanto às suas cores, mas também quanto às suas vibrações. E isso gera uma sensibilidade que muitas vezes perturba a entidade.

Isto pode ser desenvolvido ou ignorado. Mas aquilo que é símbolo, sinal ou condição que possa ser usado de forma construtiva, que assim o seja; não o abuses. Pois o que é bom, sem dúvida, pode ser usado para a própria ruína.
Sabe que quando se sentem, veem ou experienciam vibrações de vermelho escuro, chumbo ou escuro, estas são sinais de perigo: não só para o eu, mas para as suas associações. Isto nem sempre será compatível com a entidade, como se pode ver pela experiência.

Quando se sente o brilho do laranja, e os tons violeta com o laranja, sabe-se que isto indica sentimentalismo na experiência e nem sempre é bom; no entanto, nas devidas relações, deve fazer parte das experiências...
Quando se sente o vermelho mais claro, e aqueles que tendem ao verde com influências que derivam para o branco, então esses sim, esses merecem confiança; pois tais indivíduos, tais associações, podem trazer à entidade esclarecimento espiritual, compreensão mental e influências úteis em cada experiência.

Daí que o ópalo de fogo — chamado da mudança — com a pedra da lua, devem ser usados junto ao corpo. Usar o ópalo de fogo como medalhão ao pescoço. Isso será bom. Não nas mãos nem nos pulsos, mas ao pescoço.
Usar os outros, como a pérola com a pedra da lua ou semelhantes, como anéis, amuletos ou tornozeleiras; mas nunca ao pescoço ou nas orelhas — antes nas extremidades; pois trarão à tona — nas experiências com os que a entidade encontrar — precisamente essas cores e vibrações que foram indicadas e às quais a entidade é tão sensível...

Podemos então resumir ou dizer de outro modo: Sê fiel a ti mesmo e não serás falso com ninguém...
Pois ser um "sensitivo" e capaz de interpretar as emoções dos outros não é fácil, mas não deve ser abusado; caso contrário, poderão surgir muitas incompreensões — e mexericos nunca são bondosos!...
Sabe que aquilo que não tem fundamento espiritual acabará por desaparecer...

Seria impossível à entidade entrar num grupo de mil pessoas sem que todas estivessem conscientes da sua entrada. Porquê?
Porque as cores, as vibrações fazem parte da entidade e irradiam dela. Por isso, muitos, muitos, muitos são influenciados pela entidade...
Por isso, a quem muito foi dado, muito é esperado.
Agarra-te ao que é bom. Pois o caminho está diante de ti, e muitos olham para ti — tal como em todas as tuas experiências na Terra — em busca de orientação.

987-4 F.49 2/11/1937
P-6. Qual o significado do relâmpago branco que vi?
R-6. Esse despertar que se aproxima. À medida que a luz branca vier até ti, mais e mais haverá despertar. Pois, tal como as luzes nas cores: No verde, cura; no azul, confiança; no púrpura, força; no branco, a luz do próprio trono da misericórdia. Nunca as verás se não abstiveres de julgar ou mostrares misericórdia.

4501-1 F.22 19/2/1927
... pois, como se vê, o corpo mentalmente — e o corpo na sua reação nervosa — responderia tão rapidamente às forças das cores como responderia às propriedades medicinais...

Constipação Comum
902-1 — 17/02/1941

Sra. Cayce: Terás perante ti a afeção humana conhecida como constipação comum. Darás informações, conselhos e orientações sobre como as pessoas se podem conduzir de forma a evitar a constipação, ou — tendo-a contraído — curá-la. Depois responderás às perguntas à medida que as colocar.
Sr. Cayce: Sim.

Conforme constatamos, muito foi escrito em muitos lugares a este respeito, e muito foi transmitido através destes canais sobre os vários estágios e a cura — ou aplicações úteis.

Pois é uma consciência universal para o corpo humano. Assim, é quase tão individual quanto todos os que possam contrair ou até entrar em contato com tal condição. Cada corpo, como tantas vezes é considerado, é uma lei em si mesmo. Assim, o que seria benéfico para um em termos de prevenção pode ser prejudicial para outro; tal como aquilo que pode ter efeitos benéficos num, pode não ter efeito algum noutro.

A constipação é tanto contagiosa como infeciosa. É um microrganismo que ataca as mucosas das passagens nasais ou da garganta. Muitas vezes é precedida pela

sensação de calafrios ou afrontamentos, e por reações espasmódicas nas mucosas das vias nasais.

Então, as medidas preventivas ou de precaução relativamente à constipação comum dependeriam de como isso pode ser avaliado no corpo humano, ou de que medidas foram tomadas e de que condições já existem no corpo individual.

Primeiro: Um corpo está mais suscetível a constipações com excesso de acidez ou alcalinidade, mas mais suscetível no caso de excesso de acidez. Pois um efeito alcalinizante é destrutivo para o microrganismo da constipação.

Sempre que há um esgotamento das energias vitais do corpo, há tendência para excesso de acidez — e isso pode ocorrer em qualquer parte do corpo.
Nesses períodos, se um corpo entrar em contato com alguém a espirrar ou com constipação, é mais fácil a transmissão. Assim, é especialmente importante tomar precauções nesses períodos.

Certamente que isto levanta muitas questões:
As correntes de ar causam constipações? Mudanças de roupa incomuns? Alterações de temperatura? Roupa ou pés molhados? etc.

Todos esses fatores afetam a circulação; através do esgotamento do equilíbrio corporal, da temperatura ou do equilíbrio interno. Se o corpo estiver cansado, desgastado, demasiado ácido ou alcalino, estará mais suscetível à constipação — mesmo devido às alterações repentinas de circulação, como ao sair de uma divisão sobreaquecida. Naturalmente, quando se está sobreaquecido há menos oxigénio, o que enfraquece a circulação das forças vitais, destrutivas para qualquer germe ou contágio.

Se houver uma atividade em que o corpo se torna mais consciente dessas condições, essa consciência pode, por si só, consumir energias e produzir psicologicamente uma suscetibilidade!

Portanto, isto é uma das condições mais erráticas que podem ser consideradas como enfermidade do corpo humano.

Por vezes, muito também pode depender da imunidade do corpo a mudanças repentinas, conseguida através do uso de vestuário adequado à pressão e temperatura. Uma pessoa habituada ao ar livre e que se veste segundo as condições gerais, será menos suscetível do que alguém que frequentemente se agasalha excessivamente — a menos que haja outros defeitos físicos ou condições que reduzam a vitalidade.

Assim, muito da suscetibilidade a constipações depende do indivíduo.
Então, devem ser tomadas precauções quando se sabe que tais tendências existem: fraqueza, cansaço, esgotamento, ou situações como correntes de ar, roupa molhada, pés húmidos ou contato com pessoas constipadas.

Como é sabido, todas as forças vitais são atividades do sistema glandular; e estas são estimuladas por uma atividade glandular específica atribuída ao funcionamento de certas partes do corpo.
Assim, quando exposto a tais condições, estas seriam as medidas preventivas:

O uso abundante de vitaminas é benéfico — de todos os tipos: A, B, B-1, D, E, G e K.
As vitaminas não se acumulam no organismo com tanta facilidade como outros estimulantes de atividade geral. São elementos que podem ser armazenados — por assim dizer — em proporções adequadas, para serem utilizados quando necessário.

Isto não significa que não possam ser usadas em excesso como prevenção, ou quando já existe infeção. Pois o que pode ser benéfico também pode ser prejudicial — se mal aplicado — seja pela atividade consciente de um corpo, seja pela atividade inconsciente dos mecanismos de assimilação. Se tal não fosse verdade, nunca haveria desequilíbrio em qualquer parte do sistema funcional; nem haveria falta de coordenação ou cooperação entre os vários órgãos.

É verdade que o sistema funcional (de assimilação, distribuição e eliminação) tenta criar o necessário para o equilíbrio. Mas só pode usar o que tem disponível. Assim, com uma carência de elementos construtores — para ossos, sangue ou tecidos — pode haver fraqueza por se retirarem elementos de outras partes do corpo para compensar.

Por exemplo, se houver uma fratura óssea, o corpo cria os elementos para a sua cicatrização. Mas não produz tanto desses elementos quando não há fratura. Assim, se não houver uma reserva abundante — assimilada — outras partes do corpo sofrerão.

Sabe que o corpo deve funcionar como uma unidade. Pode-se molhar os pés e ainda assim constipar-se na cabeça! Pode-se molhar a cabeça e ainda assim constipar-se na cabeça! O mesmo acontece noutras relações. Pois a circulação transporta as forças corporais — nos glóbulos, nos elementos ou vitaminas — necessárias à assimilação em cada órgão. Cada órgão tem em si a capacidade de extrair daquilo que foi assimilado o necessário para a sua própria constituição.

Não se desejaria que um rim fosse constituído num pulmão; nem que um coração estivesse na cabeça (embora mentalmente por vezes pareça assim!).

Estas são considerações importantes para prevenir e corrigir constipações. Por isso, a adição de vitaminas ao organismo é uma medida de precaução — em todas as estações em que o corpo esteja mais suscetível a contrair constipações, seja por contato, exposição ou instabilidade.

A alimentação também deve ser considerada — para evitar excesso de ácidos ou açúcares, ou até mesmo alcalinidade excessiva, o que pode causar um desequilíbrio no sistema assimilativo e enfraquecer algum órgão ou função, aumentando a suscetibilidade.

Deve, por isso, manter-se uma dieta normal e bem equilibrada, comprovadamente adequada ao corpo individual — se se quiser adotar medidas preventivas nesses períodos.

Devem também ser tomadas precauções quanto ao vestuário, às correntes de ar, à humidade dos pés, ao estar em ambientes demasiado quentes ou frios, ao cansaço ou esgotamento.

Precauções em todas essas direções para manter um equilíbrio próximo do normal são as melhores medidas para prevenir a contração de constipações.

Quando a constipação já se instalou, há certas medidas a tomar.
Primeiro, como tantas vezes foi indicado: descanso! Não se tente prosseguir, mas sim descansar! Pois há indício de esgotamento algures — caso contrário, o corpo não teria sido suscetível.
Além disso, a inflamação das mucosas tende a enfraquecer o corpo, aumentando a suscetibilidade a outros focos frágeis — especialmente pela influência do sistema linfático e da atividade emunctória, como cabeça, garganta, pulmões e intestinos. Se houver lesão em alguma estrutura corporal, aí se acentuará a vulnerabilidade.

Depois, é preciso determinar onde reside a fraqueza. Será pela má eliminação (causa de muitos males)?
Por isso, quantidades adequadas de água, bem como um alcalinizante e um estimulante da assimilação, são benéficos para produzir equilíbrio e eliminar mais facilmente a constipação.

Nunca se devem negligenciar as precauções.
Se mesmo assim houver infeção, determine-se o fator de fragilidade; sabendo que o que auxiliar o corpo a restabelecer o equilíbrio será o mais benéfico.

Muitos elementos e tratamentos podem ser úteis — dependendo, naturalmente, da constituição geral do corpo, das reservas vitamínicas, etc.
A resposta do corpo também depende muito de haver oportunidade para repouso, e de não comer em demasia, para que o organismo possa reagir.

É necessário fornecer estímulos às partes do corpo que precisem; e os elementos que produzem mais energia vital são os mais úteis.

Pronto para as perguntas.

P-1. Que dieta é recomendada depois de contrair a constipação?
R-1. Depende da condição. Pode haver uma ou outra causa para o enfraquecimento do sistema. Mais geralmente, a dieta líquida é a melhor — ou aquela mais facilmente assimilável e que contribua para fortalecer todas as partes do corpo. Não se devem ingerir alimentos pesados ou sólidos. Pouca carne — salvo em fase de recuperação — e as mais facilmente digeríveis, como peixe, aves ou borrego — mas nunca fritos.

P-2. A ausência de carne na dieta é um fator importante na prevenção da constipação?
R-2. Não necessariamente. Depende das combinações, mais do que de um único elemento como fator prejudicial. Se forem consumidas carnes mal passadas, ou que conservem vida (energia) em tal grau que provoquem enfraquecimento de alguma parte do sistema digestivo ao tentar assimilá-las, poderá criar-se uma condição de suscetibilidade. Nesse caso, as carnes devem ser evitadas por esse corpo em particular — ou pelo menos em tais quantidades.

Tez

2072-6 F.31 – 30/01/1942
P-5. Que sabão, método de limpeza, cremes e maquilhagem seriam menos nocivos e mais úteis para corrigir e embelezar a pele?
R-5. Sabão de Castela puro é o melhor como agente de limpeza. Como creme de limpeza ou equivalente, os produtos Genuine Black and White são os mais próximos do normal.

404-8 F.49 – 02/07/1940
P-8. Indique um bom tónico facial.

R-8. A meio litro de azeite, junte-se uma onça de água de rosas, algumas gotas de glicerina e uma onça de uma solução alcoólica a 10%, e agite-se bem. Isto atua como um revigorante da pele.

1968-7 F.31 – 28/07/1942
Para manter ou melhorar uma boa tez — isto aplica-se à pele, mãos, braços e corpo — deve preparar-se um composto para massagem (a ser feito por si própria) pelo menos uma ou duas vezes por semana. A seis onças de óleo de amendoim, adicione-se: duas onças de azeite, duas onças de água de rosas e uma colher de sopa de lanolina dissolvida.
Usar após um banho tépido, com duração mínima de quinze a vinte minutos; durante o banho, esfregar bem o corpo com um bom sabão para estimular as forças do corpo. Sabões como Sweetheart, Castela puro ou Ivory® são adequados.
Depois, aplicar a mistura agitando bem. Pode-se verter um pouco num pires ou recipiente e aplicar com os dedos. Começar pelo rosto, pescoço, ombros, braços; depois massajar bem todo o corpo, com especial atenção às pernas, ancas, tronco e região do diafragma.
Isto não só estimula a circulação superficial, em complemento dos tratamentos como hidroterapia, massagem e osteopatia, como também ajuda a manter a pele sem imperfeições.
P-2. Devo continuar com as máscaras de lama?
R-2. São boas ocasionalmente; não em demasia... Uma vez por mês, pelo prazer da experiência, usar a máscara de lama.

1947-4 F.32 – 11/10/1939
P-16. Como pode uma pessoa evitar o envelhecimento da aparência?
R-16. A mente!
P-17. Como evitar a flacidez dos músculos faciais? Como corrigi-la?
R-17. Através de massagem e uso dos cremes indicados (Genuine Black and White), especialmente no queixo, garganta e contorno dos olhos. O uso ocasional de máscaras Boncilla ou de lama também é muito benéfico.

1968-3 F.29 – 14/03/1940
Duas vezes por mês... deve aplicar-se a máscara de lama: rosto, pescoço, ombros e zona superior do pescoço — especialmente sobre a região da tiróide — como adstringente e para estimular uma melhor circulação geral.

1709-5 F.20 – 22/03/1940
P-3. A máscara de lama que estou a usar é a mais indicada?

R-3. A máscara Boncilla seria preferível à que está a usar, pois esta última tem mais natureza calcária.

2072-9 F.32 – 22/07/1942
P-9. Não existirá um tratamento ou método para eliminar pontos negros do rosto?
R-9. O fortalecimento geral das forças do corpo e o estabelecimento de uma boa coordenação das eliminações são fundamentais. Os pontos negros desaparecerão gradualmente. Poder-se-iam usar cremes clareadores ou de limpeza, mas a longo prazo causariam mais problemas do que os pontos negros atuais. O ideal é tratar a causa subjacente, como está a ser feito agora com banhos de vapor, fricções e aplicação de raio violeta (aparelho manual com aplicador de lâmpada).

5223-1 F.55 – 13/06/1944
P-3. E para as sardas?
R-3. É melhor manter as suas sardas e não tentar eliminá-las. O creme Genuine Black and White é o mais indicado para a pele, mas as sardas são pigmentações e, a não ser que queira perturbar outros equilíbrios, não tente branqueá-las mais do que o necessário. São em parte relacionadas com o fígado, mas não se incomode com elas — fazem-lhe bem!

1947-4 F.32 – 11/10/1939
P-14. Poderia indicar-me uma fórmula para eliminar pêlos supérfluos sem danificar a pele?
R-14. Isso não existe! O melhor método é manter uma dieta adequada e aplicar produtos para manter os poros abertos e melhorar as funções corporais — como os cremes Genuine Black and White (os fabricados em Chicago, não os da Plough's).

2582-4 F.35 – 23/04/1944
P-9. Como a dieta não reduziu os pêlos no lábio, há algo externo que o possa fazer? Cortar ou descolorar aumentará o crescimento?
R-9. Não os depile, nem tente descolorar ou pintar. Use esta mistura: manteiga de cacau, 3 dracmas; calomelano (calomel), 2 grãos; sais de Epsom, 20 grãos. Misture bem com almofariz e pistilo. Massaje suavemente a pomada nas zonas afetadas por pêlos supérfluos e, após 15 a 20 minutos, remova-a. Esta aplicação remove os pêlos sem danificar a pele. É verdade que o calomelano contém mercúrio, que é tóxico, mas nesta fórmula e quantidade não há absorção suficiente para causar danos. Após o uso, aplique o creme Genuine Black and White como base para uma melhor condição da pele.

920-2 F.48 – 17/05/1935
P-2. Como se pode eliminar permanentemente pêlos supérfluos?
R-2. Isso resulta de uma condição geral ligada à dieta e à atividade glandular. Para este corpo, recomenda-se o uso de Iodo Atómico ou Atomidine®: um a dois gotas num copo de água antes do pequeno-almoço e ao deitar, por quatro a cinco dias — depois parar uma semana e retomar.

A dieta deve incluir mariscos uma ou duas vezes por semana. Prefira as cascas de batata (ou batatas pequenas com casca) ao interior. Vegetais ricos em ferro e silício como abóbora, pepino, rabanete e planta-ostra devem ser consumidos com frequência — para equilibrar a atividade glandular responsável pelo crescimento do pêlo. Se estas práticas forem mantidas, também ajudarão a preservar a cor natural do cabelo.
Naturalmente, é um processo prolongado e requer persistência e consistência por parte de quem o aplica.

Tosses e Soluços
Tosses

274-11 M.37 21/02/1936
Apenas à clara de um ovo (não um ovo de armazenamento frigorífico, mas um ovo fresco), batida muito bem, adicionar: sumo de um limão, adicionado muito lentamente e mexido. Uma colher de chá de mel coado, adicionado gota a gota e batido na mesma mistura. Glicerina, duas mínimas (não mais do que duas gotas). Esta mistura pode ser tomada numa colher de chá cerca de duas vezes por dia, até que a condição desapareça.

243-29 F.58 10/03/1938
Como um medicamento para a tosse, um expetorante e para uma cura através de todo o sistema, preparar: colocar 2 onças de mel puro coado em 2 onças de água e levar a ferver. Retirar a espuma, depois adicionar 1 onça de álcool de cereais. A isto, como veículo, adicionar—pela ordem indicada:
Xarope de casca de cereja brava – 1 onça
Xarope de hissopo – ½ onça
Xarope de ruibarbo – ½ onça
Elixir de gengibre selvagem – ½ onça
Agitar bem a solução antes de tomar a dose, que será cerca de uma colher de chá—e isto pode ser tomado com intervalos tão curtos quanto uma hora. Irá aliviar a tosse, curar essas forças perturbadoras nos brônquios e laringe, e melhorar as condições através das eliminações.

303-25 F.55 04/09/1941
Ao aplicar-se ao corpo atualmente, prepararíamos isto como um auxílio para a constipação e como assistência na expetoração; a ser tomado cerca de três a quatro vezes por dia, ou à noite quando houver tendência para espasmos de tosse.
Dissolver 1 onça de "Rock Candy", como xarope, num litro de bom uísque de centeio. Depois adicionar, pela ordem indicada:
Xarope de hissopo – ½ onça
Glicerina – 10 gotas
Elixir de pepsina lactada – 10 gotas
Agitar bem estes ingredientes antes de tomar a dose.

2600-1 F.62 08/10/1941
Para a tosse, para as atividades das forças corporais gerais, recomendaríamos pelo menos três a cinco correções osteopáticas; especificamente nas zonas dorsal e cervical…
Preparar um inalante desta forma: a 4 onças de álcool de cereais puro, adicionar—pela ordem indicada (num frasco de 8 onças):
Óleo de eucalipto – 20 mínimas
Tintura composta de benjoim – 15 mínimas
Óleo retificado de terebintina – 5 mínimas
Bálsamo de Tolu em solução – 20 mínimas
Agitar a solução, inalar pelas narinas e pela boca, duas ou três vezes por cada via, e duas ou três vezes por dia. Isto ajudará a purificar e clarificar as membranas das vias nasais e da garganta.

1745-5 M.48 23/07/1941
P-2. O que causa as dores de cabeça fortes e a tosse?
R-2. A tosse é causada pela pressão sobre os brônquios, devido a este [veneno] refluxo de impulso. As dores de cabeça surgem da congestão no fígado.
Fazer estas coisas como indicámos. [Osteopatia, compressas de óleo de rícino]

3079-2 M.55 17/10/1943
P-5. O que causa a tosse leve mesmo sem constipação?
R-5. Trata-se de uma condição reflexa. Nada de alarmante. Se for aplicado Minit-Rub™ em torno da garganta, na traqueia, verificamos que será aliviado. Aplicar todas as noites ou noite sim noite não durante algumas noites e a condição será aliviada.

3632-1 M.67 29/01/1944
P-1. Qual a causa da tosse e que tratamento pode aliviá-la?

R-1. É um efeito da deterioração e queda ou abaixamento do palato. Atar um fio de cabelo no centro da cabeça. Manter preso, como uma peruca. Apertar cada dia um pouco mais.
A cada três dias, apertar um pouco mais. Irá parar a tosse e levantar o palato.

Soluços

2752-3 F.2 17/01/1944
P-4. O que causa soluços quando ela ri? Favor indicar medidas corretivas.
R-4. Fazer a massagem indicada, sobre a zona do fígado e do canal biliar. Veja, um soluço é uma convulsão no diafragma onde o esófago entra na parte superior do estômago. E como esta erupção [referida anteriormente na leitura] é causada por descoordenação nas eliminações, tratará duas condições com um só gesto.

50-1 M. Adulto 25/06/1923
É uma condição algo grave… neste corpo. O corpo está bastante fraco. Os ataques de tosse e soluços são prejudiciais para ele. Não há muito a fazer por este corpo em termos de cura. Podem ser feitos alguns esforços para trazer alívio. Pode haver alguma extensão da vida do corpo…
P-3. O que causa tanta tosse e soluços?
R-3. Condição dos elementos eliminados no fígado e circulação hepática. Estão obstruídos. A aplicação sugerida irá localizar a condição e, então, poderemos operar com sucesso. Como o veneno está distribuído pelo sistema, o sangue não consegue lidar com isso.

1839-1 M.39 07/03/1939
P-1. O que deve ser feito para aliviar os soluços que ele tem há seis dias?
R-1. Que se faça isto por sugestão, por alguém como Kuhn.

Criação

5246-1 F.26 27/05/1944
Sabe-se que existe o corpo físico e os seus atributos, as suas esperanças, os seus desejos, físicos, tal como os da matéria animada, espírito animado.
Depois existe a mente, a mente física e as suas associações; a mente espiritual e as suas esperanças e desejos.

Depois existe também o corpo da alma. Assim, como se encontra em si, corpo, mente, alma, na sua forma tridimensional, é como o conceito espiritual tridimensional da Divindade: Pai, Filho, Espírito Santo. Estes, então, em si são uma sombra do espírito da Força Criadora. Assim como o Pai é como o corpo, a mente é como o Filho, a alma é como o Espírito Santo. Pois [a alma] é eterna. Sempre foi

e sempre será, e é a alma feita à imagem do Criador, não meramente o ser físico ou mental…

Pois, como foi dado no início: Deus moveu-se e disse: "Faça-se a luz", e fez-se a luz, não a luz do sol mas antes aquela da qual, através da qual, e na qual cada alma teve, tem e terá o seu ser. Pois na verdade vós viveis e vos moveis e tendes o vosso ser n'Ele.

3508-1 F.45 13/12/1943
Ao analisar-se a si próprio, a entidade encontra-se como corpo, mente e alma, que respondem no plano tridimensional à Divindade—Pai, Filho, Espírito Santo. Deus moveu-se, o espírito entrou em atividade. No movimento trouxe luz e depois caos.

Nesta luz veio a criação daquilo que na Terra se tornou matéria; nos espaços à volta da Terra, espaço e tempo; e na paciência tem evoluído através dessas atividades até existirem os céus e todas as constelações, as estrelas, o universo como é conhecido—ou procurado conhecer pelas almas-entidades no plano material.

Então, veio à Terra a materialidade, através do espírito que se impôs à matéria. O espírito foi individualizado e depois tornou-se no que reconhecemos uns nos outros como entidades individuais.

O espírito que usa a matéria, que usa toda a influência no ambiente terrestre para a glória das Forças Criadoras, participa e é parte da consciência universal. Conforme a entidade, um indivíduo, aplica isso, torna-se consciente—através da paciência, do tempo, do espaço—da sua relação com a Divindade—Pai, Filho, Espírito Santo.

3491-1 M.32 17/11/1943
Então, de onde vem a criação? De onde vem a capacidade de auto-reprodução? No princípio foram dados todas as coisas na natureza, todas as coisas que estão no corpo humano. Foi encontrada dentro deste mesmo a capacidade de reproduzir a sua própria espécie. Depois, quando essa capacidade se torna ausente—como acontece na deterioração com a idade na experiência humana—é porque se instauram essas consciências no ciclo ou nos átomos do próprio corpo, como de cansaço, fraqueza, desejo de descanso…

Então, neste corpo, como aqui encontramos, o estudo mais aprofundado da criação, o estudo mais próximo da relação de Deus com o homem, o estudo mais íntimo do que pode significar a criação de vibrações no corpo, trará—O que é

prometido?—através do sofrimento um caminho mais excelente, mais perfeito…
Estudar a criação, a relação do homem com Deus. O que é a luz, que veio à Terra, como descrito no versículo 3 do Génesis I? Encontrar essa luz em si. Não é a luz do sol ao meio-dia, nem da lua, mas sim do Filho do homem.

Cremação

1472-2 F.57 13/11/1937
P-1. A morte termina instantaneamente toda a sensação no corpo físico? Se não, por quanto tempo pode o corpo sentir?
R-1. Isso depende do carácter de como a inconsciência é produzida na reação física—ou da forma como a consciência foi treinada.

A morte—como é vulgarmente referida—é apenas a passagem pela outra porta de Deus. Que existe consciência continuada é evidenciado, sempre, pelas associações de influências, pelas capacidades das entidades de se projetarem ou de fazerem impressões na consciência de sensitivos ou semelhantes.
Quanto ao tempo—muitos indivíduos permaneceram nesse estado chamado morte por aquilo que chamais anos sem perceberem que estavam mortos!
Os sentimentos, os desejos por aquilo a que chamais apetites mudam, ou deixam de estar conscientes deles. A capacidade de comunicar é aquilo que normalmente perturba ou preocupa os outros.

Assim, ao dizer por quanto tempo—isso depende da entidade.
Pois, como foi dado, as forças psíquicas de uma entidade estão constantemente ativas—esteja a alma-entidade consciente disso ou não. Daí que, como foi experiência de muitos, estas se tornam tão individuais quanto as próprias individualidades ou personalidades.

P-2. Se for cremado, o corpo sentiria?
R-2. Que corpo? O corpo físico não é a consciência. A consciência do corpo físico é uma coisa separada. Há o corpo mental, o corpo físico, o corpo espiritual.
Como tantas vezes foi dado, o que é o construtor? A mente! Pode-se queimar ou cremar uma mente? Pode-se destruir o corpo físico? Sim, facilmente.
Estar ausente (o que está ausente?) do corpo é estar presente com o Senhor, ou com a consciência universal, ou com o ideal. Ausente de quê? O quê está ausente? A consciência física, sim.
Quanto tempo demora a perder a consciência física depende de quão fortes são os apetites e desejos de um corpo físico!

275-29 F.19 21/12/1932
P-11. Quanto tempo se deve esperar antes do enterro?

R-11. Depende daquilo que causa a separação do corpo e depende da forma como se pretende dispor do corpo.
P-12. Como deve ser preparado um corpo para o enterro?
R-12. Isto depende do desenvolvimento ou daquilo que foi construído na consciência do indivíduo, relativamente ao que é necessário para o desprendimento dos elementais do corpo físico. Como foi observado, isto pode ser melhor estudado pela forma como as várias forças religiosas ou cultos na Índia dispõem desses corpos; pois, como foi dito, "aqui podemos conhecer a sua crença, ou aquilo que pensam acreditar, pela forma como dispõem do corpo". O ideal seria que o corpo fosse hermeticamente selado, ou cremado, ou separado da atmosfera.

P-13. Qual é a melhor disposição de um corpo, para o bem de todos?
R-13. Pelo fogo!

Ciclos

3684-1 M.56 21/02/1944
Como verificamos, há distúrbios neste corpo—físicos, mentais, espirituais. Pois, embora uma pessoa muito materialista possa dizer que "má sorte" caiu sobre o corpo, verificamos que nada acontece por acaso.

Pois cada alma é tão preciosa aos olhos das Forças Criadoras ou de Deus como qualquer outra—tal como uma mãe não muda o seu amor por outro filho, não importa quantos filhos tenha—a menos que seja uma mãe insensata.
Pois Deus não faz aceção de pessoas. E quando um indivíduo, como este, através de condições físicas, sofre colapsos súbitos devido à quebra de células que provoca paralisia em partes do corpo, embora seja patológico, é também psicológico, é em parte carma.

Então, para que haja libertação das condições físicas que são atualmente inúteis, deve haver uma mudança de atitude em relação às coisas espirituais e mentais. Pois a mente é o construtor…

Só porque houve quebra da força celular no cérebro, impedindo os reflexos no corpo neste momento, isso não significa que estas condições devam permanecer assim. Pois o corpo renova-se, átomo por átomo, a cada sete anos.

Como viveste nos últimos sete anos? E nos sete anteriores? O que farias com a tua mente e o teu corpo se fossem completamente restaurados à normalidade nesta vida? Usá-los-ias para satisfazer os teus apetites como antes? Ou usá-los-ias para engrandecer o apreço pelo amor ao Infinito?

Pois quem cura todas as tuas doenças? Se pensas que é o médico ou o cirurgião, quem é o teu médico? A vida dele é diferente da tua? A própria vida vem do Infinito. É aí que deves começar se quiseres cura para este corpo, não apenas dizendo: "Sim, acredito que Jesus era o Filho de Deus—sim, acredito que Ele morreu para que eu tenha um advogado junto do Pai."

Sim, isso também—mas o que estás a fazer quanto a isso? Vives dessa forma? Tratas o teu irmão, o teu vizinho, o teu amigo, o teu inimigo, como se isso fosse verdade? Pois não importa o que digas, a forma como tratas o teu semelhante é a resposta ao que realmente acreditas. Pois a forma como tratas o teu próximo é a forma como estás a tratar o teu Criador. E não te enganes, Deus não se deixa escarnecer; tudo o que o homem semear, isso também colherá.

Então, não te revoltes contra as dificuldades, pois estás a enfrentar-te a ti próprio. Quando alinhares a tua mente com o pensamento correto sobre as Forças Criadoras e o que elas podem trazer-te, estuda Êxodo 19:5. Sabe que isso se refere a ti—a ti! Depois modela a tua vida de acordo com isso.

Volta-te então para João 14, 15, 16, 17 e sabe que é contigo que Ele fala, não apenas com aqueles que estavam fisicamente presentes. Pois a Terra é do Senhor e a sua plenitude, e sem Ele… Jesus, como Lhe chamais, a Luz—como Ele é na mente e alma das entidades individuais—sem Ele, não há caminho para o Pai. Ele fala contigo, "Pedi em meu nome." "Amai-vos uns aos outros" é o Seu último mandamento—puro, simples; não possessivo, mas amor que lança fora o medo, que acalma o coração, a mente, a alma e afasta a dúvida e o receio…

Não te canses de fazer o bem. Se for preciso anos, dá anos—mas oferece um serviço e um louvor contínuo a Deus, se quiseres ter vida. Pois, como Ele deu e dá a cada entidade individual que busca a Sua face, "Vim para que tenham vida e a tenham em abundância."

Mas cresce primeiro em graça, em conhecimento e depois aplica os recursos mecânicos para a cura e correção do corpo.

Não, as condições climáticas não mudarão o corpo, a menos que mudes de mentalidade. São muito boas—mas o que precisas é de uma mudança de atitude mental, e depois—faz primeiro as primeiras coisas—e depois aplica os métodos mecânicos.

Sê consistente, sê persistente.

3117-1 F.7 28/07/1943
[Contexto: Lesão ao nascer]
… pode haver grande ajuda para este corpo. Isto foi um erro do médico, não desta alma-entidade. Alguém terá de pagar muito por isto, eventualmente… Aqueles que cuidam podem ganhar muito em espírito, e em compreensão, ao ministrarem a este corpo, [3117].

É verdade que há aderências, e falta de circulação em partes do cérebro. Mas este é o início de um ciclo de mudança corporal.
Cada átomo pode ser transformado em sete anos. Se houver quem esteja interessado em contribuir para isso, que comece. Se não estiverem dispostos a fazê-lo por catorze anos, nem comecem!

3236-1 F.12 23/09/1943
[Contexto: Atraso mental desde o nascimento]
Aqui temos uma anomalia que se apresenta devido a uma assistência muito deficiente no momento do nascimento… pode haver ajuda. Até que ponto esta ajuda irá dependerá de quão persistentemente e consistentemente forem feitas as aplicações para melhoria. Lembra-te, há mudanças graduais que ocorrem num corpo, especialmente num corpo em desenvolvimento, num corpo em crescimento. Toda a estrutura anatómica muda a cada ciclo—ou a cada sete anos.
A menos que o tratamento sugerido vá ser continuado… persistentemente—até ao segundo ciclo deste corpo, nem comecem—apenas guardem-no e esqueçam-no.

3226-1 F.44 20/09/1943
Quanto às aparições na Terra, verificamos que são bastante variadas. Nem todas [as aparições] serão dadas agora, pois—como indicado—diferentes grupos escolhem manifestar-se [na Terra] em ciclos variados.
… a entidade está a entrar no que se poderia chamar o sexto ciclo atualmente, pois está a usar a aplicação de princípios ou verdades, dessas inclinações que surgem dos impulsos e das estadias na Terra.
Pois essas estadias são como lições, como níveis, como atividades das quais, nas quais e através das quais a entidade pode usar ou abusar nas experiências de si mesma.

3128-1 F.48 02/08/1943
… cada ciclo leva uma alma-entidade a outro cruzamento, ou a outro impulso vindo de uma ou várias das suas atividades no plano material.
Mas essas [aparições] são escolhidas com o propósito de indicar à entidade como

e porquê esses impulsos fazem parte da sua experiência como unidade, ou como um todo. Pois não se entra numa estadia material por acaso, mas é trazido à existência um padrão ou propósito contínuo, e cada alma é atraída pelas influências que podem ser vislumbradas de cima. Assim, as curvas no rio da vida podem ser antecipadas.

Certamente, há cheias na vida; há dias escuros e dias de sol. Mas a alma-entidade que permanece num propósito criativo, tal como esta entidade, pode encontrar o refúgio de paz que é declarado n'Ele.

Surdo-Mudez

3676-1 M.8 19/02/1944
Aqui temos um grande distúrbio neste corpo, [3676]. Trata-se de algo de natureza cármica. É tanto ou mais para os responsáveis pelo corpo, como também para o próprio corpo aprender paciência.
As forças auditivas e todos os órgãos do sistema sensorial estão envolvidos. Estas são parcialmente cármicas, parcialmente pré-natais, e parcialmente o que se poderia chamar forças elementares; não elementares no sentido de ligadas à terra, mas elementares no sentido de manifestações espirituais em direção à materialidade.

Assim, os tratamentos aqui devem ser dados, idealmente, pela mãe; isto, nas circunstâncias presentes.
Usar as vibrações elétricas suaves do aparelho "Wet Cell®", introduzindo no sistema vibracionalmente as propriedades do Cloreto de Ouro para construir energia nervosa e coordenar as relações entre o sistema cerebrospinal, o simpático e o organismo sensorial. As proporções seriam de um grão de Cloreto de Ouro de Sódio por cada onça de água destilada, utilizando três onças da Solução para cada carga; renovando a Solução a cada quinze dias.

A cada trinta dias renovar a carga do Aparelho. A placa pequena deve ser ligada alternadamente a três centros diferentes. O Aparelho seria usado durante trinta minutos por dia; num dia ligando a placa pequena à 3.ª cervical, no dia seguinte à 9.ª dorsal, e no seguinte à 4.ª lombar. Certificar-se de que as ligações sejam feitas por esta ordem.

São estes os três centros através dos quais há atividade das forças da kundalini que atuam como sugestões às forças espirituais para distribuição através dos sete centros do corpo.

A placa grande, através da qual a Solução de Ouro passa vibracionalmente, deve ser ligada ao canal lacteal e ao centro umbilical, o qual neste corpo se localiza à largura de dois dedos—da mãe—a partir do centro do umbigo para a direita, e um dedo acima desse ponto.

Manter as placas de ligação limpas e desligar as conexões da Solução quando não estiver em uso, ligando-as pelo menos vinte minutos antes de aplicar ao corpo. Usar esse período para sugestões ao corpo. Embora possa não haver audição, possa não haver visão perfeita, possa não haver paladar ou voz normais, verificamos que a alma, a entidade, o subconsciente, o inconsciente e o supraconsciente responderão—através da batida contínua da sugestão dada. Usar as próprias palavras da mãe, mas com este propósito em forma de oração ou sugestão:

"Que este corpo esteja tão sintonizado com o Infinito que possa estar preparado aqui e agora para o maior serviço que possa prestar ao seu semelhante nesta experiência."
Fazer isso.
Terminámos esta leitura.

Surdez

3679-1 F.56 19/02/1944
[Contexto: Carta da Sra. [3679], 19/09/1943: "… Sofro há anos com ruídos na cabeça quase enlouquecedores que interferiram com a audição desde o início. Gradualmente perdi a audição natural e, nos últimos 13 anos, tive de depender inteiramente de um aparelho auditivo. Recebi o melhor cuidado médico possível, mas nunca obtive qualquer benefício. Não parecia haver nada para curar, como inflamação ou catarro. Um especialista em 'Olhos, Ouvidos, Nariz e Garganta' sugeriu que provavelmente se devia a uma paralisia progressiva do nervo auditivo. Admitiu francamente que nada podia fazer e sugeriu a 'fé' como possível cura…"]

… existem muitas condições nas forças físicas que são muito boas neste corpo. No entanto, há distúrbios que por vezes desestabilizam todo o organismo físico. São expressões físicas reflexas de uma subluxação que existe há muito tempo neste corpo. Embora de natureza menor, será encontrada uma lesão definida entre o 5.º e o 6.º centros dorsais. Com esta corrigida, e com medidas para ajudar o fígado e o canal biliar a reagirem aos impulsos da circulação e à ação reflexa do sistema nervoso cerebrospinal e simpático na área dos gânglios nesse centro, obteremos melhores condições para este corpo.
Eis então como iniciaríamos as aplicações:

Começaríamos por aplicar compressas de óleo de rícino durante uma hora e meia, duas vezes por dia, durante pelo menos três dias consecutivos por semana, sobre a zona do fígado e do canal biliar. Embebedecer três a quatro camadas de flanela velha com óleo de rícino e aplicar na zona do fígado e do canal biliar, estendendo até à área do ceco. Aplicar quente e depois usar uma almofada elétrica para manter o calor—desde que não fique demasiado desconfortável. Fazer isto durante três dias—os mesmos três dias de cada semana.

No final dos três dias, começar a tomar internamente pequenas doses de azeite; cerca de uma colher de chá três a cinco vezes por dia. Se no início provocar arrotos ou regurgitação, reduzir a quantidade, mas continuar a tomá-lo, pelo menos a cada duas horas durante o estado de vigília.
Na semana seguinte, repetir as compressas de óleo de rícino, duas vezes por dia durante três dias.

Manter o azeite até que se verifiquem eliminações completas e até haver indícios de que houve drenagem da área do canal biliar.
Depois fazer pelo menos 8 a 10 tratamentos osteopáticos, com atenção especial aos centros dorsais 5.º e 6.º, coordenando com a 3.ª cervical, 9.ª dorsal, eixo sacral e lombar…

Após os 8 a 10 ajustes osteopáticos, realizar drenagem osteopática do canal biliar. Quanto à alimentação—durante o período de drenagem [do canal biliar], devem ser preferidos alimentos semi-sólidos ou semi-líquidos. Depois, uma grande quantidade de vegetais crus, preparados de várias formas, muitas vezes com gelatina. Pouca carne, e nenhuma gordura; nem sequer manteiga durante as duas a três primeiras séries destes tratamentos. Sopas e caldos, peixe, aves e borrego, mas nunca alimentos fritos.

Preparada para perguntas.
P-1. Alguma deslocação menor na coluna vertebral causou gradualmente a paralisia dos nervos auditivos?
R-1. Trata-se mais de um prolapso da trompa de Eustáquio, mas com as correções na área dorsal, estabelecendo melhor drenagem no canal biliar e na área do fígado, estas correções ajudarão nos distúrbios no ouvido. Seria bom, quando essas correções e drenagens forem feitas, corrigir também osteopaticamente a trompa de Eustáquio.

P-2. O que causa o estalo muito acentuado, ou ruído de estalido na base do crânio quando se vira a cabeça para a direita ou para a esquerda?
R-2. Isso provém do distúrbio na parte inferior da dorsal, no 5.º e 6.º centros dorsais, que não estão coordenados com os centros da 3.ª cervical.

P-3. Como obter alívio para a dor quase constante em uma ou duas vértebras localizadas entre as omoplatas?
R-3. Através das correções que estabeleçam a drenagem das condições que estão a causar reações neuríticas nos nervos e músculos.
P-4. Os nervos estão inflamados ou o osso está infetado na região nasal?
R-4. Trata-se de um distúrbio sinusal decorrente de uma condição catarral que causa o prolapso [das trompas de Eustáquio].

Fazendo estas coisas, obteremos melhores condições para este corpo. Os ruídos na cabeça serão aliviados e serão estabelecidas drenagens no fígado e no canal biliar, melhorando áreas por todo o corpo.
A causa da perda gradual de audição tem origem num distúrbio no fígado e no canal biliar.
Concluímos esta leitura.

5461-1 M.21 01/11/1929
P-2. O que pode ser feito para que o corpo ouça, já que está atualmente surdo?
R-2. Com a remoção da pressão da parte inferior da cervical e superior da dorsal, e com a limpeza da trompa de Eustáquio, verificaremos que as forças vibratórias [da osteopatia e raio ultravioleta] sobre o sistema trarão melhores condições… Também devemos limpar o ouvido… isto é, quando as trompas de Eustáquio forem massajadas (mas só começar isso depois de, pelo menos, parte da pressão nas zonas cervical superior e dorsal estar aliviada), então iniciar gradualmente, percebe?

P-3. Devem ser tomadas substâncias medicinais para limpar o canal alimentar?
R-3. Como já foi indicado, devemos tomar aquilo que limpe o canal alimentar, após remover os impactamentos no cólon.
P-4. Com que frequência devem ser feitas as manipulações?
R-4. Todos os dias, até que as condições de todo o sistema cerebrospinal estejam corrigidas. As correções devem ser feitas pelo menos três vezes por semana.

195-9 M.41 07/11/1924
P-2. Se as amígdalas forem removidas, isso ajudaria a restaurar a audição?
R-2. Sim, se forem removidas adequadamente, ajudaria, pois com isso seriam eliminadas muitas das lesões que impedem a circulação nessa parte do corpo.
P-3. Que tratamento osteopático deve ser dado para curar a surdez e com que frequência?
R-3. Uma vez removidas as amígdalas e mantendo o corpo em boa forma através de tratamentos osteopáticos gerais, as lesões ao longo das trompas de Eustáquio devem ser eliminadas, para permitir que a circulação renove a condição

necessária para equilibrar o ouvido médio. Estes tratamentos devem ser administrados dia sim dia não, até se darem entre cinco e sete, e depois a cada três dias até serem administrados dezasseis no total. Por volta do sétimo ou oitavo, observar-se-á uma mudança na audição.

5404-1 M.65 26/08/1944
P-1. Pode fazer-se algo quanto à audição?
R-1. Isto já devia ter sido feito há muito tempo. O exercício da cabeça e pescoço ajudará mais neste momento do que aplicações mecânicas ao ouvido. Este é o tipo de exercício: fazer de manhã em pé e à noite sentado. Sentado direito, inclinar a cabeça para a frente três vezes, depois para trás o mais que conseguir três vezes; depois para o lado direito três vezes; depois para o lado esquerdo três vezes. Depois rodar a cabeça e o pescoço para a direita três vezes e para a esquerda três vezes. Ser consistente com isto, não fazê-lo apenas ocasionalmente. Assim, criaremos forças benéficas nas atividades auditivas com o inalante ao purificar a circulação nos tecidos moles [da cabeça e pescoço].

3697-1 F.22 16/03/1944
… ao contemplar ou oferecer aquilo que seria mais benéfico para o corpo, é necessário considerar mais do que apenas as condições físicas.
Pois com as condições específicas que impedem a audição, verificamos que há muito mais a considerar do que aquilo que pode parecer à superfície.
A que se tem o corpo sintonizado quanto à audição? A audição é um dos sentidos do sistema nervoso do corpo, e o sistema nervoso sensorial é como a passagem entre as aspirações mentais e espirituais de uma entidade individual.

É verdade que existem condições puramente patológicas, mas estas—se sintonizadas ou centradas nas coisas e desejos espirituais—podem de fato ser ajudadas, de modo que, mesmo com perda da reação auditiva, possa haver uma audição ainda maior sintonizada pelo corpo.

Já consideraste o grande artista pianista que alcançou as suas maiores obras quando pouca ou nenhuma audição física estava disponível?
Como o sentido interno estava sintonizado com o Infinito?
Sendo as forças sensoriais ou centros nervosos a passagem do finito para o Infinito, porque não sintonizar as forças corporais do eu com as belezas do Infinito e estudar para mostrar-se aprovado diante de Deus, um trabalhador que não tem do que se envergonhar? Não, alguém não impedido, mesmo pela limitação, como se poderia dizer, de uma audição imperfeita.

É verdade, condições catarrais nas passagens nasais e na garganta, e a tendência do corpo a ignorar as condições existentes durante períodos de constipação e

congestão associadas aos órgãos genitais, também contribuíram para a condição à qual o corpo responde atualmente.

Sintoniza-te com o divino interior, usando as capacidades de toda natureza para a reconstrução do eu e também do que está à volta. Pois se queres ouvir, dá atenção e torna o ouvir algo que a entidade possa realizar com valor—e ouvirás. Depois usa cirurgia digital, osteopaticamente; corrigindo subluxações que existem na 4.ª lombar, parte superior da 9.ª dorsal, 3.ª e 4.ª dorsal e na 1.ª, 2.ª e 3.ª cervicais; preparando o corpo para cirurgia digital.

Assim poderá ser recuperada fisicamente cinquenta por cento da audição, que atualmente é apenas cerca de sessenta por cento. Podemos então alcançar quase audição total, ou pelo menos noventa e quatro por cento…
Faz primeiro as primeiras coisas. Não comeces com os tratamentos mecânicos. Começa primeiro contigo próprio e com a correção das energias do corpo em direção às forças criativas.
Mantém-te próximo da música.

Desodorizante e Pó
Desodorizante

404-8 F.49 02/07/1940
P-11. Deve usar-se desodorizante, especialmente nas axilas, para parar a transpiração...?
R-11. O melhor a usar—e o mais seguro—é sabão e água!

2072-6 F.31 30/01/1942
P-6. Que desodorizante e antitranspirante seriam eficazes e não prejudiciais para este corpo?
R-6. O uso de sabões puros é preferível a qualquer tentativa de desodorização. Qualquer [substância] que reduza a transpiração certamente bloqueia a atividade do sistema respiratório e sudoríparo. E a atividade das glândulas mais próximas, naturalmente, [da área] das axilas e entre as coxas ou membros, é aquilo que causa tais condições. Assim, quanto mais frequentemente se utilizar o banho ou sabão e água, melhor será.

P-7. Que ingredientes em tais preparados são prejudiciais?
R-7. Qualquer coisa que feche os poros da pele para impedir a transpiração.

585-11 F.47 14/06/1943
P-6. É prejudicial usar Odorono®, ou qualquer depilatório, para a transpiração excessiva nas axilas?

R-6. Não é o melhor, mas desde que não contenha qualquer forma de chumbo, não é prejudicial ao corpo.
P-7. Qual é o melhor a usar?
R-7. Qualquer um que não contenha esses ingredientes.
Pó: O elemento distintivo nos pós corporais recomendados é geralmente o Bálsamo do Peru.

5403-1 M.38 26/08/1944
Após este tratamento diário, deve ser feita uma massagem completa do corpo com óleo de amendoim. Começar na 1.ª vértebra cervical, massajando para baixo, ao longo dos nervos exteriores ao sistema nervoso central, ou seja, o sistema simpático, até ao fim da espinha; depois pelas ancas, através do sacro, até aos membros, pés e dedos. Fazer isto com cuidado. Se for usado um bom pó de talco após limpar o corpo do óleo, isto não irá irritar a pele.

2752-1 F.6 semanas 20/05/1942
Após o banho, polvilhar com um pó que contenha Bálsamo. Isto é cicatrizante. Mas não secar [demasiado] a pele.

322-5 M.60 28/10/1934
Depois, polvilhar com estearato de zinco com bálsamo, que encontramos ser fabricado—ou combinado—pela Johnson & Johnson®. Ou pode-se obter esta combinação na empresa antiga, Eimer and Amend—que a produzia anteriormente, entende?

2743-1 F.42 05/05/1942
Depois de ter tomado isto durante cerca de uma semana, e usando um pó à base de estearato de zinco com bálsamo, observamos que a erupção irá melhorar.

Dieta
Aclimatação

2-14 M.49 16/06/1930
Ao almoço, podem ser consumidos vegetais frescos, especialmente aqueles cultivados nas imediações de onde o corpo reside. Legumes transportados nunca são muito bons.

3542-1 F.50 07/01/1944
Não se deve consumir grandes quantidades de frutas, vegetais ou carnes que não sejam cultivadas ou originárias da zona onde o corpo se encontra no momento da ingestão desses alimentos. Esta será uma boa regra a seguir por todos. Isto prepara o organismo para se aclimatar a qualquer território.

4047-1 M.36 01/04/1944
P-1. O clima de Austin, Texas, é satisfatório, e devo permanecer aqui?
R-1. As condições climáticas aqui não são a causa do problema. O corpo pode adaptar-se. Como já indicámos, os corpos normalmente conseguem adaptar-se às condições climáticas se aderirem à dieta e atividades, ou seja, a todos os tipos de alimentos produzidos na zona onde residem. Isso ajustará mais rapidamente o corpo a qualquer área ou clima do que qualquer outra coisa.

P-2. Uma dieta composta principalmente por frutas, vegetais, ovos e leite é a melhor para mim?
R-2. Como foi indicado, usar mais os produtos da terra cultivados na vizinhança imediata. Estes são melhores para o corpo do que qualquer conjunto específico de frutas, vegetais, ervas, ou o que for. Acrescentaríamos mais das fontes originais de proteínas…

P-4. Leites achocolatados pesados todos os dias são prejudiciais?
R-4. O chocolate preparado atualmente [01/04/1944] não é adequado para nenhuma dieta. Além disso, o chocolate não é produzido nas imediações de Austin. Os alimentos que podem ser obtidos da vizinhança, ou de valor semelhante, são preferíveis. Tomar bastante leite—encontrará algum à volta de Austin.

2981-4 M.34 01/12/1943
P-10. Em consonância com o conselho anterior, qual é exatamente a cidade ou local ideal para eu viver, de forma a expressar-me mais plenamente?
R-10. Onde estás—onde quer que estejas! Pois, como foi indicado desde o início, o lugar onde pisas é solo sagrado.

2094-2 M.70 03/05/1940
Como temos frequentemente indicado, quando um indivíduo é alérgico a certas influências, vegetais, atividades ou qualquer forma de alimentos com várias calorias, proteínas e vitaminas—verifica-se que estes variam conforme as regiões. Mas ajustar-se aos que são cultivados na região onde o indivíduo reside no momento—é a forma preferível, quando for praticável.

Maçãs

3180-3 F.20 21/12/1943
Uma amêndoa por dia é muito mais eficaz para manter o médico afastado, especialmente certos tipos de médicos, do que maçãs. Pois a maçã foi a queda, não a amêndoa—pois a amendoeira floresceu quando tudo o resto morreu. Lembra-te, isto é vida!

416-9 M.30 30/07/1936
P-3. Que alimentos devo evitar?
R-3. Trata-se mais da combinação de alimentos que provoca distúrbios na maioria dos corpos físicos, tal como neste…
… não combinar frutas ácidas com amidos, exceto pão integral! ou seja, frutas cítricas, laranjas, maçãs, toranjas, limas ou limões, ou até sumos de tomate. E não consumir cereais (que contêm uma maior quantidade de amido do que a maioria) na mesma refeição que frutas cítricas.

341-32 M.24 20/04/1931
Não comer demasiadas maçãs enquanto este [tratamento descrito] estiver a ser feito, ou até que o sistema digestivo se tenha ajustado. Não bananas. Nem doces.

623-1 F. Adulto 06/01/1933
De manhã—fruta cítrica ou frutas cozidas (como figos, maçãs, pêssegos ou semelhantes), mas não servir frutas cozidas com sumos de frutas cítricas; nem servir frutas cítricas com cereais secos. Quando se tomam cereais, pode-se acrescentar panquecas de trigo sarraceno, bolos de arroz ou ovo escalfado, e uma bebida à base de cereal. Seria bom variar essas opções.

5097-1 F.28 10/05/1944
Comer também vegetais crus, mas não muitos melões de nenhum tipo, embora os cantalupos possam ser consumidos, se forem cultivados na área onde o corpo reside; se forem transportados, não os comer. Frutas que podem ser consumidas: ameixas, peras e maçãs. Não consumir maçãs cruas, mas comer maçãs assadas em abundância.

820-2 M.25 10/02/1935
Nada de maçãs cruas; ou, se forem consumidas cruas, comê-las isoladamente—três dias apenas de maçãs cruas, e depois azeite, e com isso limparemos todas as forças tóxicas de qualquer sistema! Maçãs cruas não são adequadas, a menos que sejam da variedade *Jenneting*. [Jenneting: variedade obsoleta de maçã precoce, colhida por volta do Dia de São João, 24 de junho.] Maçãs cozidas ou assadas são boas.

Nada de bananas, a não ser que esteja na região onde são cultivadas e amadurecem. Não usar grandes quantidades de batatas, embora as cascas possam ser consumidas sempre—são fortalecedoras, contendo influências e forças ativas com as glândulas do sistema. Mas atenção ao que foi indicado; quanto ao resto, manter uma dieta equilibrada.
Nomes de outras variedades de maçãs sugeridas nas leituras: *Black Arkansas*, *Sheep Nose*, *Delicious*, *Oregon Red*, *Jonathan* e *Arkansas Russet*.

Alcachofra de Jerusalém*

1963-2 M.60s 10/01/1941
P-2. O que pode ele fazer para se proteger contra a [diabetes]?
R-2. … E duas vezes por semana comer alcachofra de Jerusalém, do tamanho de um ovo de galinha; primeiro crua—por exemplo, à terça-feira—e da próxima vez cozinhada, digamos à quinta-feira, mas cozinhada nos seus próprios sucos (como em papel Patapar®). Comer apenas uma de cada vez…

Quando cozinhada, temperar para ficar saborosa, mas não comer a pele—guardar os sucos e esmagar com a polpa na altura de comer. Comê-la com a refeição, seja crua ou cozida. Não a tomar entre refeições, mas sim nas refeições principais…

Não tomar injeções de insulina.
Se for necessária mais insulina do que aquela obtida ao comer a quantidade de alcachofra indicada, então aumente o número de dias por semana em que se consome a alcachofra, percebe?

2472-1 M.67 26/03/1941
Pode haver uma reação muito positiva que aliviará grande parte desta tensão, se for consumida diariamente—durante a refeição—uma alcachofra de Jerusalém; um dia cozida, no dia seguinte crua; uma que não seja maior do que o tamanho de um ovo de galinha. Preferencialmente manter estas frescas, não no frigorífico mas mantidas na terra; protegendo-as dos animais—cães, porcos, javalis ou semelhantes; pois estes escavá-las-ão—assim como os gatos!
É necessário esse reforço, ou o efeito da insulina tal como pode ser obtido da alcachofra, para o sistema…

Quanto à dieta (além da alcachofra)—evitar os alimentos que tendem a produzir açúcar; como excesso de amidos ou doces.
Pode ser tomado um pouco de mel ocasionalmente.
Farinha de milho amarela é muito boa para o corpo, seja em que forma for preparada; quer como pão de colher, pão de ovo, bolos ou semelhantes.
Óleo de gérmen de trigo será benéfico, tomado com moderação; isto é, uma a duas gotas por dia; mas evitar farinha branca ou de trigo. Preferir pão de centeio ou de milho.

As carnes devem ser principalmente peixe e aves—mas nunca fritas.
Usar vegetais de folha em vez de leguminosas (vagem).
Se for desejado adoçar o [café], usar mel ou sacarina.

480-39 F.25 12/07/1937
E especialmente a alcachofra, preferencialmente a alcachofra de Jerusalém; não com vinagre, evidentemente, mas deve ser consumida—um pouco dela—em cada refeição da noite! Esta contém propriedades que atuam como reação à insulina, que produzirão uma limpeza dos rins assim como reduzirão a tendência para o excesso de açúcar [diabetes] indicado na inflamação observada em análises ao sangue neste momento.
Não administrar injeções de insulina, mas usar as propriedades indicadas que podem atuar de forma semelhante…

1523-7 F.30 05/04/1939
Ocasionalmente—uma vez por semana ou mais frequentemente—a alcachofra de Jerusalém deve fazer parte da dieta. Isso tenderá a corrigir as inclinações para a falta de coordenação entre as atividades do pâncreas em relação aos rins e bexiga. Estas, mesmo nesta forma, contribuirão para melhores correções.

Sumo de carne de vaca

5374-1 F.60 21/07/1944
Deve tomar-se sumo de carne regularmente como medicamento, uma colher de chá quatro vezes por dia, no mínimo, mas quando for tomado, deve ser sorvido, não engolido de uma só vez.

1343-2 F. Adulto 01/03/1937
Tomar entre 500 g a 700 g de acém (preferencialmente). Sem gordura, apenas músculo ou tendão, sem partes gordas ou peles. Cortar em cubos de cerca de 1,5 cm. Colocar num frasco de vidro sem adicionar água. Colocar o frasco dentro de um recipiente com água a cobrir metade ou três quartos da altura do frasco. Preferivelmente colocar um pano no fundo para evitar que o frasco se parta. Não selar completamente o frasco, apenas cobrir. Ferver (a água) durante três a quatro horas. Depois, coar o sumo; a carne será inútil.

Guardar o sumo num local fresco, mas não por mais de três dias. A quantidade a preparar dependerá de quanto e com que frequência o corpo o tomará. Deve ser tomado duas a três vezes por dia, nunca mais do que uma colher de sopa de cada vez—e sempre sorvido lentamente. Pode temperar ao gosto do corpo.
É bom acompanhar com bolachas de trigo integral ou Ry-Krisp para tornar o sabor mais agradável.

1100-10 F.41 29/12/1936
Devem ser tomadas pequenas quantidades de cada vez—quase como um medicamento—de sumo de carne… Este é facilmente assimilado, dá força e

vitalidade, e é necessário às forças vitais do corpo neste momento.
Tomar pelo menos uma a duas colheres de sopa por dia. Mas não às colheres—sorver aos poucos. Isto, sorvido desta forma, promove o fluxo gástrico através do sistema intestinal; primeiro com a reação salivar às propriedades em si, depois com o fluxo gástrico na parte superior do estômago através da reação do esófago que ativa os lactíferos, e por fim estimula o fluxo através do piloro e duodeno, sem causar acumulação de gases.

2535-1 F.61 15/07/1941
Uma vez por dia será muito benéfico tomar sumo de carne como tónico; não tanto a carne em si, mas o sumo de carne; seguido de vinho tinto. Não misturar, mas tomar ambos mais ou menos ao mesmo tempo. Tomar uma colher de chá de sumo de carne, demorando cerca de cinco minutos a sorver essa quantidade. Depois, tomar cerca de 30 ml de vinho tinto, com uma bolacha de trigo integral.

1424-2 M.50 30/08/1937
P-5. Que quantidade de sumo de carne deve ser tomada diariamente?
R-5. Pelo menos duas colheres de sopa, mas sem gordura. Uma colher de sopa é quase equivalente a meio quilo ou mais de carne por dia; o que é bastante para um homem pouco ativo!

Bebidas: Água com gás

1523-17 F.36 29/12/1943
Podem ser consumidas bebidas de cereais, mas evitar bebidas gaseificadas.

5545-2 M.41 24/02/1930
Não se devem consumir "bebidas aguadas", nem refrigerantes de qualquer tipo…

243-24 F.56 11/07/1936
Evitar Coca-Cola® e refrigerantes que contenham água gaseificada. Se forem consumidos sumos de lima ou limonada sem gás, muito bem.

1710-6 M.26 30/07/1941
O efeito da anestesia [operação a hérnia] é provocar períodos, ou manhãs, com dores de cabeça, alguma tontura e perturbações ocasionais nas forças digestivas… Assim, para este corpo, é bom tomar ocasionalmente—duas vezes por dia—água gaseificada. Isto não significa refrigerantes, mas água com gás—metade simples, metade gaseificada, diretamente da fonte.

Isto ajudará a contrariar os efeitos das condições gerais que existem no sistema linfático do sangue, especialmente durante os dias ou períodos de calor.

Bebidas: Café

303-2 F.45 05/08/1932
O café, tomado corretamente, é um alimento; ou seja, sem natas nem leite.

1568-2 M.51 20/04/1938
P-2. O café faz mal ao corpo?
R-2. Café sem leite nem natas não é tão prejudicial.
Preferencialmente o café Washington®, pela sua forma de preparação.

404-6 F.46 15/01/1936
P-8. O café é bom? Se sim, com que frequência?
R-8. O café, tomado corretamente, tem valor nutritivo.
Para muitas condições físicas, como neste corpo, a cafeína é prejudicial à digestão; especialmente onde há tendência para plenitude na parte inferior do estômago.

Assim, o uso de café ou chicória em alimentos que combinam café com pão, carnes ou doces é útil. Mas para este corpo, é preferível remover o tanino. Pode então ser tomado duas a três vezes por dia, mas sem leite nem natas.

4436-2 F. Adulto 09/05/1924
P-2. O café é prejudicial para este corpo?
R-2. Com carnes, sim. Sem carnes, não.

294-86 M.49 22/11/1926
… o café tem propriedades estimulantes para o sistema nervoso. Os resíduos do mesmo, como a cafeína, não são digeríveis no organismo, e devem portanto ser eliminados. Quando não o são, geram toxinas.
Sendo corretamente eliminado neste sistema, o café tem valor alimentício e é preferível a muitos outros estimulantes que se possam tomar…

243-22 F.56 31/03/1936
P-1. Faz-me mal usar açúcar no café?
R-1. O açúcar não é tão prejudicial como as natas. Pode usar açúcar com moderação.

Bebidas: Leite

1208-2 M.5 dias 26/06/1936
P-2. Alguma sugestão para a dieta da mãe, no que toca ao leite para o bebé?
R-2. Bastante cálcio, bastante ferro, e bastantes desses elementos alimentares que permitam manter um equilíbrio adequado no corpo. Bastantes proteínas, mas não em excesso quando derivadas de grandes quantidades de gordura.

1208-3 M.1 mês 26/07/1936
Deveríamos mudar o leite na dieta para o leite Carnation Milk®, fazendo a fórmula suficientemente forte, embora fraca até para a idade do corpo...
E não usar outro senão o Carnation Milk®! Não mudar de marca para outra.

2752-1 F.6 semanas 20/05/1942
Como verificamos, seria melhor usar o leite que tantas vezes indicámos para estas condições [de infância], o Carnation Milk®. Para este corpo em particular, no entanto, fazer a fórmula com pectina em vez de com Karo®, mas mantendo-a fraca.

2752-3 F.2 17/01/1944
... e o leite cru [é melhor]—desde que seja de vacas que não se alimentam de certos tipos de alimentos. Se comerem alimentos secos, é bom; se comerem determinados tipos de ervas ou relvas que crescem nesta época do ano, não será tão bom para o corpo.

404-6 F.46 15/01/1936
P-9. O leite coalhado (buttermilk) é bom?
R-9. Depende da forma como é feito. O comum tende a provocar gases. Mas aquele feito com pastilhas búlgaras é bom, com moderação; não em excesso.

560-2 F.48 26/05/1934
... bastante leite—preferencialmente o leite búlgaro [leite coalhado] ou o leite fresco ainda com o calor do animal, o qual transporta mais fósforo e mais dessas atividades que são menos propensas à obstipação, atuando mais sobre os lactíferos, os canais do fígado, rins e intestinos.

Bebidas: Chá

303-2 F.45 05/08/1932
P-20. O uso de chá e café faz mal ao corpo?
R-20. O chá é mais prejudicial do que o café. Qualquer reação nervosa é mais

sensível ao tipo de chá geralmente encontrado neste país, embora em certas formas de produção possa ser benéfico.

1622-1 F.68 24/06/1938
P-4. O chá e o café fazem mal?
R-4. Para este corpo em particular, o chá é preferível ao café, mas [o chá] em excesso é pesado para a digestão. Certamente, nunca deve ser tomado com leite.

462-14 M.57 06/01/1942
P-3. E o chá?
R-3. O chá pode ser tomado quando o corpo está em repouso—mas é mais um "estimulante imediato" e não dura tanto no organismo como o café, que é mais um alimento do que o chá.

5097-1 F.28 10/05/1944
Se for tomado café, não adicionar leite. Se for tomado chá, também não adicionar leite. Isto é prejudicial à digestão, especialmente para as condições que aqui existem.

Bebidas: Sumo de legumes

243-33 F.60 29/04/1940
Pelo menos uma vez por dia, tomar uma onça (30 ml) de sumo de cenoura crua. Usar uma centrifugadora para extrair o sumo de cenouras frescas e cruas. Consumir bastantes vegetais.

1968-3 F.29 14/03/1940
Uma ou duas vezes por semana, tomar sumos vegetais preparados com uma centrifugadora, mas apenas com vegetais que combinem bem. Podem ser combinados ou tomados separadamente; sumos de alface, aipo, beterraba, espinafres, mostarda, cenoura, rabanete e um pouco de alho-francês ou cebola—não mais do que uma cebola muito pequena, se se desejar misturar. Todos estes podem ser combinados ou usados ao gosto do corpo.

Bebidas: Água

1131-2 M. Adulto 29/10/1932
P-10. Quanta água deve o corpo beber diariamente?
R-10. Seis a oito copos cheios.

574-1 F. Adulto 06/06/1934
P-12. Quanta água devo beber diariamente?
R-12. De seis a oito copos cheios.

311-4 M.28 11/04/1931
É bom beber sempre bastante água, antes e depois das refeições—pois, como tantas vezes foi dito, quando qualquer valor alimentar entra no estômago, este torna-se imediatamente um armazém, ou um armário de remédios, que pode criar todos os elementos necessários para a digestão adequada no sistema. Se este [estômago] for primeiro ativado com água pura, as reações serão mais próximas do normal. Assim, cada manhã ao acordar, tomar meio a três quartos de um copo de água morna; não tão quente que se torne desagradável, nem tão tépida que cause náuseas—isto ajudará a purificar o sistema de toxinas. Especialmente bom para este corpo. Ocasionalmente deve-se adicionar uma pitada de sal a este copo de água.

1861-18 M.38 17/04/1944
P-9. Temos usado água quente, depois arrefecida, para beber, para evitar os produtos químicos usados na purificação da água. Está correto?
R-9. Se a água foi levada à fervura, está bem. Se não foi, apenas transformaste os químicos em algo potencialmente ativo! Ferve a água, depois coloca-a no gelo ou adiciona gelo.

2273-1 M.55 08/06/1940
... e acima de tudo, beber bastante água todos os dias, para que haja uma limpeza dos rins, e assim o ácido úrico e as toxinas acumuladas possam ser eliminadas.

Menu

1523-17 F.35 29/12/1943
Estes alimentos seriam apresentados como esboço—não como os únicos, mas como um guia.

Manhãs: Cereais integrais ou sumos de frutas cítricas, mas nunca na mesma refeição. Quando usar sumo de laranja, combinar com lima. Quando usar toranja, combinar com limão—só um pouco. Ovo, preferencialmente apenas a gema, ou bolos de arroz ou trigo sarraceno, ou torradas, ou qualquer um destes será adequado pela manhã.

Almoços: Salada crua, incluindo tomate, rabanete, cenoura, aipo, alface, agrião—quaisquer ou todos, com sopa ou caldo de legumes, ou mariscos, ou semelhante.

Jantares: Frutas, como maçãs cozidas; batatas, tomates, peixe, aves, borrego e, ocasionalmente, carne de vaca, mas não com frequência. Manter estes como base de uma dieta equilibrada.

3224-2 F.6 27/12/1943
P-7. Agradecia um esquema de dieta diária ideal para esta [criança] e para o futuro próximo.
R-7. Manhãs: Cereais integrais ou frutas cítricas, mas nunca na mesma refeição; antes, alternar, usando um num dia e o outro no seguinte. Qualquer forma de bolos de arroz ou semelhantes, gema de ovo, etc.
Almoços: Alguma salada fresca de vegetais crus, incluindo vários tipos. Sopas com pão integral, ou caldos, ou semelhantes.

Jantares: Uma dieta de vegetais bem equilibrada, com três [vegetais] de crescimento acima do solo para cada um de crescimento abaixo do solo. Marisco, aves ou borrego; nenhum outro tipo de carne. A gelatina pode ser preparada com qualquer dos vegetais (como nas saladas ao almoço) ou com pratos de leite e natas. Estas opções seriam boas para o corpo.

3823-3 F.59 03/05/1935
Manhãs: (Isto não é tudo o que deve ser consumido, mas apresenta-se como um esboço.) Sumo de frutas cítricas; quando se tomar sumo de laranja, adicionar sumo de lima ou limão na proporção de quatro partes de laranja para uma de lima ou limão. Quando forem outras frutas cítricas, como ananás ou toranja, podem ser consumidas tal como vêm do fruto fresco. É preferível adicionar um pouco de sal, para ativar o efeito—sim, para este corpo também—sal—cloreto de sódio, entendeu? Pão integral torrado, bem tostado, com manteiga. Ovo escalfado, apenas a gema. Um pequeno pedaço de bacon bem estaladiço, se for desejado. Qualquer ou todos estes elementos podem ser tomados. Mas quando se consumirem cereais, não se devem tomar frutas cítricas na mesma refeição! Isto tem sido desrespeitado por vezes! Tal combinação produz exatamente o que se tenta evitar no organismo!

Quando se utilizarem cereais, optar por trigo partido ou trigo integral, ou uma combinação de cevada e trigo—como no Maltex®, se desejado; ou Puffed Wheat®, Puffed Rice®, Puffed Corn®—qualquer destes. E estes cereais podem ser tomados com certos tipos de fruta fresca; como bagas de qualquer tipo, até morangos se desejado (não, não causarão erupções se forem consumidos corretamente!) ou pêssegos. O açúcar a utilizar deve ser apenas sacarina ou mel. Pode tomar-se uma bebida de cereais, se assim o desejar.

Almoços: Apenas legumes frescos e crus. Podem ser combinados, mas devem ser ralados—não consumidos com pressa ao ponto de criar uma combinação desequilibrada por falta de mastigação adequada. Cada gole ou garfada, mesmo que seja água, deve ser mastigado pelo menos entre quatro a vinte vezes; seja água, pão, cenoura, cebola, couve, o que for! Cada alimento deve ser bem mastigado para permitir a ação das glândulas salivares e promover o fluxo gástrico adequado. Assim, obteremos melhores condições no corpo.

Jantares: Legumes cozinhados nos próprios sucos, sem serem combinados com outros—cada um cozinhado separadamente, podendo depois ser misturados, se o corpo assim o desejar. Podem incluir-se legumes de folha ou de raiz, mas devem ser cozinhados nos próprios sucos! Podem ser consumidas carnes, se o corpo assim desejar, ou podem ser acrescentadas proteínas derivadas da combinação de outros legumes ou de forças vegetais sob forma de leguminosas ou cereais. Qualquer destes pode ser tomado.

275-24 F.18 08/12/1931
Para fornecer cálcio e outros elementos como fósforo e sais ao organismo através da dieta, consumir muitos alimentos deste tipo, pois serão de grande ajuda:

Pelo menos uma ou duas vezes por semana podem ser consumidos mariscos, especialmente amêijoas, ostras, camarão ou lagosta; podendo alternar conforme o gosto. As ostras ou amêijoas devem ser consumidas cruas, tanto quanto possível, enquanto os outros mariscos devem ser assados ou cozidos com manteiga, sendo melhor do que outras formas de preparação.

Esquema geral:
Manhãs: Frutas cítricas; cereais ou frutas, mas não misturar frutas cítricas com cereais, embora se possam tomar frutas cozidas; ou frutas cítricas seguidas, um pouco mais tarde, de bolos de arroz, de trigo sarraceno ou de farinha integral, com mel em favo, leite ou semelhante, preferencialmente leite cru, se for certificado!

Almoços: Preferir sumos vegetais a sumos de carne, com legumes crus em salada ou semelhantes.

Jantares: Legumes como cenouras, ervilhas, escorcioneira, couve-roxa, batata-doce ou batata branca—preferivelmente das mais pequenas e com casca. Como sobremesa: blancmange, gelatina ou compotas, com frutas como pêssegos, damascos, ananás fresco ou semelhantes. Estes alimentos, com consumo ocasional de carne suficiente para garantir força, constituem uma dieta

equilibrada. Ocasionalmente devem ser acrescentados alimentos que reforcem o sangue, uma ou duas vezes por semana: joelhos de porco, dobrada, fígado de vitela, ou miolos e semelhantes. Compreende?

275-45 F.25 10/02/1938
P-6. Esboço de dieta para três refeições diárias ideal para este corpo.
R-6. Manhãs: Sumo de frutas cítricas ou cereais, mas nunca ambos na mesma refeição. Noutras refeições, podem ser incluídas frutas secas ou figos combinados com tâmaras e passas—bem picados. Para este corpo em especial, uma mistura de tâmaras, figos secos cozinhados com um pouco de farinha de milho (muito pouco polvilhada), tomada com leite, será quase um alimento espiritual para o corpo; podendo ser consumido uma, duas, três ou quatro vezes ao dia, conforme o corpo desejar.

Almoços: Sumos de vegetais, ou estes combinados com um pouco de sumo de carne e vegetais crus combinados; mas nunca com ácido acético, vinagre ou semelhantes—podem usar-se óleos, como azeite ou óleos vegetais.

Jantares: Legumes de folha; peixe, aves ou borrego, de preferência, como carne ou suas combinações. Isto não inclui todos os alimentos, mas é um guia geral para as três refeições do corpo.

Mas para este corpo em particular, porções iguais de figos pretos ou figos assírios e tâmaras assírias—moídos ou cortados muito finos, e a uma pintada dessa mistura juntar meia mão de farinha de milho ou trigo esmagado. Cozinhar tudo junto—é alimento para um corpo espiritualmente desenvolvido como este!

935-1 F. Adulto 14/06/1935
Manhãs: Tosta de trigo integral, bem tostada. Cereais com frutas frescas. Ocasionalmente sumos de frutas cítricas. Mas não misturar sumos cítricos com cereais na mesma refeição.

Almoços: Principalmente (com poucas exceções) vegetais crus ou frutas frescas em salada; nunca combinando frutas e vegetais na mesma salada, mas podem alternar-se. Usar legumes como couve branca (bem fina), cenoura, alface, espinafres, aipo, cebola, tomate, rabanete; quaisquer ou todos.

Preferencialmente ralados, e os sucos resultantes da trituração devem ser usados na salada. Usar preferencialmente molhos com óleo, como azeite com pimentão-doce ou semelhantes. Pode-se incluir ovo, preferivelmente cozido (gema), incorporado no molho.

Na salada de frutas usar banana, papaia, goiaba, uvas; qualquer fruta exceto maçã. As maçãs só devem ser consumidas cozinhadas; preferivelmente assadas, com manteiga ou molho doce, polvilhadas com canela e especiarias.

Jantares: Dieta de vegetais cozidos equilibrada, incluindo preferencialmente alimentos que ajudem à assimilação de ferro.

1568-2 M.51 20/04/1938
P-3. Por favor, indique um plano alimentar detalhado para cada refeição.
R-3. Como foi indicado, o plano deve adaptar-se à evolução do estado de saúde. Mas deve conter cerca de 80% de alimentos alcalinizantes e 20% de acidificantes. Não tornar-se um escravo da dieta ou pensar que não pode comer isto ou aquilo.

Não tomar sumos cítricos e cereais na mesma refeição.
Não tomar leite ou natas no café ou no chá.
Não comer alimentos fritos de nenhum tipo.
Não combinar pão branco, batata, esparguete—ou quaisquer dois alimentos desta natureza—na mesma refeição.

142-5 M.20 meses 05/12/1928
Não dar maçãs cruas nem bananas em nenhuma forma. Este é apenas um guia de dieta, podendo ser ajustado conforme as necessidades de um corpo em desenvolvimento.

Manhãs: Cereais—variando entre secos e cozinhados. Cream of Wheat®, Wheatena®, aveia, Grape Nuts®, Corn Flakes®, Rice Flakes®—com natas misturadas—mas não cruas. Começar com uma pequena quantidade de sumo de laranja.

Almoço: Sumos (não a carne, mas os caldos) de carne. Caldos ou semelhantes, com mínimo de doce.

Jantares: Podem incluir espinafres, lentilhas, feijão e caldos—com sumo de ameixa, por exemplo. Estes podem alternar-se. Maçãs cozidas, se forem da variedade Jenneting, podem ser dadas. Nenhuma das variedades mais duras, como Ben Davis ou Wine Sap, ou maçãs de outono. Estas não devem ser dadas a este corpo de forma alguma.

Dieta (Alimentação)
Alimentos: Ácidos

1523-3 F.29 22/03/1938
P-5. Que alimentos são formadores de ácido para este corpo?
R-5. Todos aqueles que combinam gorduras com açúcares. Os amidos, naturalmente, tendem a uma reação ácida. Mas uma dieta normal deve ser composta por cerca de 20% de alimentos formadores de ácido e 80% de alimentos formadores de alcalinidade.

340-5 F.38 14/11/1926
Não se deve introduzir no organismo, especialmente, quaisquer daqueles alimentos que produzam acidez excessiva na parte inferior do estômago — como pickles ou qualquer alimento com excesso de ácido, vinagre ou ácido acético, e nunca conservas com benzoato de sódio. Isto inclui condimentos e alimentos semelhantes.

294-86 M.49 22/11/1926
A acidez foi causada pela ingestão excessiva de açúcar no organismo, proveniente de rebuçados e outras substâncias ingeridas antes das refeições; e depois, sobrecarregar o organismo nesses momentos provoca esta condição…
P-2. Que substâncias foram referidas como ingeridas antes da comida?
R-2. Rebuçados — e fumar.

340-12 F.42 26/05/1930
É necessário que, ocasionalmente, o corpo siga uma dieta exclusivamente de frutos cítricos, abstendo-se de doces em excesso — especialmente os que provêm da cana-de-açúcar, embora os açúcares da uva ou os que se formam por fermentação, bem como os doces provenientes de chocolates ou de frutas que não contêm potássio — possam ser benéficos para o organismo.
É aconselhável tomar, por vezes, sais de fruta para tratar a condição existente no sistema ou no intestino. Isto ajudará a clarificar melhor.

Também é benéfico utilizar um antisséptico (Glyco-Thymoline®) para o trato intestinal, de forma a evitar que a excitação das membranas mucosas por todo o organismo se torne infeciosa devido à acidez já existente e amplamente difundida no corpo; caso contrário, poderemos desenvolver condições que resultarão em forças destrutivas para a circulação nos rins, nos pulmões ou em ambos; pois raramente (e é importante que todos recordem isto) houve um caso de tuberculose sem que os rins tivessem sido afetados primeiro.

Alimentos: Alcalinos

480-19 F.23 12/07/1935
A dieta deve ser mais construtiva para o corpo; ou seja, com menos alimentos ácidos e mais dos que reagem de forma alcalina… O leite e todos os seus derivados devem fazer parte da dieta do corpo agora; também alimentos com fácil assimilação de ferro, silício e outros elementos ou compostos — como todos os tipos de bagas, quase todos os vegetais que crescem debaixo da terra e a maioria dos vegetais de folhas verdes. Frutas, legumes, frutos secos e semelhantes devem constituir uma parte maior da dieta regular neste momento…

Manter uma dieta mais próxima da alcalina; comendo frutas, bagas, vegetais — especialmente os que contêm ferro, silício, fósforo e semelhantes…
P-2. É possível desenvolver imunidade contra doenças contagiosas por outro meio que não seja a vacinação?
R-2. Como indicado, se se mantiver a alcalinidade no organismo — especialmente com alface, cenouras e aipo — estes, no suprimento sanguíneo, manterão uma condição capaz de imunizar uma pessoa.

270-33 M.49 24/01/1935
… quando há tendência para um sistema alcalino, os efeitos do frio e da congestão são reduzidos.

808-3 F.27 19/05/1935
Como indicado, manter uma tendência para a alcalinidade na dieta. Isto não significa que nunca se devam incluir alimentos formadores de ácido; pois uma alcalinidade excessiva é muito mais prejudicial do que uma leve tendência ocasional para a acidez.

Mas lembre-se de que há tendências no corpo para que o frio e a congestão o afetem, e o frio não pode — nem consegue — existir em ambientes alcalinos. Assim, a dieta deve seguir o que foi indicado. Frutas cítricas; ou frutas pequenas com cereais secos (mas não ingerir frutas cítricas e cereais na mesma refeição). Vegetais verdes crus devem fazer parte da dieta ocasionalmente. As carnes devem ser de cordeiro, aves, peixe ou semelhantes. De vez em quando, um bife grelhado, fígado ou dobrada será benéfico.

Um bom equilíbrio entre os amidos e as proteínas é o mais aconselhável, com quantidade suficiente de hidratos de carbono.
E especialmente manter um bom equilíbrio (mas sem excesso) entre os cálcios

necessários com os iodos, que produzem um melhor corpo — especialmente durante os períodos de conceção e gestação.

798-1 F.48 23/01/1935
Quanto à dieta: Não devemos consumir demasiados doces, preferindo vegetais crus — pelo menos uma porção de uma refeição por dia deve consistir numa combinação de vegetais crus em salada; como aipo, alface, tomate, pimentos, rabanetes, cenouras, beterraba, espinafre, mostarda, cebola, lentilhas e semelhantes.

Há necessidade dessa resistência que pode ser fornecida pelas combinações dos vegetais verdes com as atividades do sistema. Agrião, especialmente, é muito benéfico para o corpo e pode ser incluído na salada. Esta deve ser consumida em pelo menos uma refeição por dia.

O resto da dieta deve consistir em alimentos que reagem de forma mais alcalina. Pois, em todos os corpos, quanto menos atividade física ou exercício manual houver, maior deve ser a ingestão de alimentos alcalinos. A energia ou a atividade pode queimar ácidos, mas quem leva uma vida sedentária não pode alimentar-se com doces ou amidos em excesso — estes devem ser bem equilibrados…

Manter uma atitude de ajuda, alegria e esperança.
Ser optimista! Fazer rir pelo menos três pessoas por dia, com algo que se diga! Isso não só ajudará o próprio corpo, como também os outros.

902-1 17/02/1941
A dieta também deve ser considerada — de forma a não haver excesso nem de ácidos, nem de doces, nem mesmo de alcalinidade… deve manter-se uma dieta normal, bem equilibrada, que tenha provado ser adequada ao corpo individual…

741-1 M.Adulto 21/11/1934
Quanto à questão da dieta, deve-se manter uma alimentação baseada em alimentos alcalinos; e quando se utilizarem alimentos ácidos, que sejam especificamente no caso de frutos secos e frutas. Naturalmente, a reação vegetal normal deve estar presente em pelo menos uma refeição por dia.

Alimentos: Combinações

416-9 M.30 30/07/1936
P-3. Que alimentos devo evitar?
R-3. Na verdade, é a combinação de alimentos que causa distúrbios na maioria dos corpos físicos, como acontece com este corpo.

Nas atividades atuais do corpo no seu ambiente, são preferíveis os alimentos com maior tendência para reações alcalinas. Assim, deve-se evitar combinações como milho, batatas, arroz, esparguete ou semelhantes todos na mesma refeição.

Algumas dessas combinações são boas, mas todas juntas tendem a criar uma quantidade excessiva de amido — especialmente se for consumida carne na mesma refeição. Se não houver carne, estes amidos fazem uma diferença significativa. Pois a atividade do fluxo gástrico no sistema digestivo exige reações diferentes para o amido e para as proteínas, ou para os hidratos de carbono combinados com amidos desta natureza — especialmente da forma como são normalmente preparados.

Assim, nas combinações, não se deve consumir grandes quantidades de amido com proteínas ou carnes. Se forem consumidos doces e carne na mesma refeição, isso é preferível à combinação de amidos com carne. Pequenas quantidades de pão com doces são aceitáveis, mas não grandes quantidades.

Estas são meramente advertências. E também não se deve combinar frutas ácidas (alcalinas na reação) com amidos, exceto pão integral! Ou seja, frutas cítricas, laranjas, maçãs, toranjas, limas ou limões, ou até mesmo sumo de tomate. E não se devem ingerir cereais (que contêm mais amido que a maioria dos alimentos) na mesma refeição que as frutas cítricas.

340-32 F.48 07/01/1936
Como vemos, há uma condição aguda de frio ou congestão causada por um desequilíbrio na alcalinidade do sistema. Não por causa dos próprios alimentos, mas da forma como são combinados.
Como indicado, não se devem ingerir amidos e doces na mesma refeição, nem em grande quantidade (é por isso que o gelado é muito melhor do que tarte para o corpo!).

Carnes ou semelhantes não devem ser consumidos com amidos que crescem acima do solo. Há uma grande variação na reação do corpo físico a essas combinações — especialmente quando há distúrbios intestinais que causam a maior parte da inflamação no corpo, como foi o caso indicado aqui. Assim, batatas ou as suas cascas com carnes são muito preferíveis ao pão com carne, percebe?

2732-1 M.43 16/04/1942
P-3. Por favor, sugira o que deve ser enfatizado e o que deve ser evitado na dieta.
R-3. Evitar combinações excessivas de amidos. Não consumir batatas, carne, pão branco, massa ou queijo na mesma refeição; não mais do que dois destes em

qualquer refeição, embora possam ser consumidos separadamente noutras alturas, como lanche ou parte de uma refeição separada. Evitar carnes cruas ou mal passadas. Nunca consumir demasiada carne de porco. Incluir muitos vegetais, e especialmente, em pelo menos uma refeição diária, alguns vegetais crus ou não cozinhados. Mas também aqui as combinações devem ser respeitadas. Não se deve consumir cebolas e rabanetes na mesma refeição que aipo e alface, embora cada um destes possa ser ingerido noutras alturas, percebe?

623-1 F. Adulto 01/06/1933
De manhã, [comer] fruta cítrica ou fruta cozida (como figos, maçãs, pêssegos ou semelhantes), mas não servir as frutas cozidas com sumo de frutas cítricas; nem servir frutas cítricas com cereais secos.

2072-14 F.34 17/04/1944
P-3. Que alimentos podem ser consumidos com frutas cítricas frescas para compor uma refeição completa?
R-3. Quaisquer alimentos que possam ser comidos a qualquer momento, exceto cereais integrais.

2853-1 F.31 19/11/1942
P-1. Que efeito tem o álcool quando se comem ostras cruas?
R-1. Produz uma reação química que é prejudicial para a maioria dos estômagos. Ostras nunca devem ser consumidas com uísque.

Alimentos: Cozinhados

1196-7 M.58 30/03/1937
P-5. É prejudicial cozinhar alimentos em utensílios de alumínio para este organismo?
R-5. Certos tipos de alimentos cozinhados em alumínio são prejudiciais para qualquer organismo, e quando existe uma condição sistémica… uma força hepática de eliminação perturbada — eles são naturalmente prejudiciais. Cozinhar, antes, em granito, ou melhor ainda, em papel Patapar®!

843-7 M.54 15/08/1938
P-6. Tenho envenenamento por alumínio ou arsenato de chumbo?
R-6. Nenhum dos dois; embora o efeito do alumínio — ou o efeito [produzido] no corpo pelos alimentos cozinhados nesse material — contribua, em vez de reduzir, para as atividades [tóxicas] no organismo.

Portanto, como já indicámos para muitos que são afetados por digestão nervosa ou qualquer hiperatividade dos nervos durante a ingestão de alimentos ou no processo de digestão, o corpo deve ser advertido quanto ao uso de alimentos cozinhados em alumínio. Pois isso naturalmente sobrecarrega os rins, especialmente no que se refere à circulação hepática inferior, ou afeta o ácido úrico, que faz parte da atividade renal na sua eliminação do organismo.

303-11 F.49 17/03/1936
E quanto à alimentação, evitar gorduras em excesso ou alimentos cozinhados com grandes quantidades de gordura — seja de porco, ovelha, vaca ou aves! Usar antes as partes magras e aquelas [carnes] que contribuam para a construção corporal. Peixe e aves são as carnes preferíveis. Nada de carne crua, e muito pouco, se algum, de carne de porco. Apenas bacon. Não usar bacon nem gorduras para cozinhar legumes.

462-14 M.57 06/01/1942
P-14. Considerar também o uso da pressão a vapor para cozinhar os alimentos rapidamente. Seria recomendado e destrói as vitaminas preciosas dos vegetais e frutas?
R-14. Antes preserva do que destrói.

1223-1 F.29 18/07/1936
… [cozinhar] não em alumínio, mas antes em esmalte ou vidro. Não em alumínio. Pois com esta condição [descoordenação], o alumínio torna-se tóxico para o organismo. Não utilizar utensílios de alumínio de qualquer tipo onde este corpo consuma alimentos!

2188-1 F.34 07/05/1940
P-1. Este envenenamento foi causado por alimentos cozinhados em utensílios de alumínio ou cobre?
R-1. Foi causado por pedaços de cobre que foram acidentalmente cozinhados com os alimentos em recipientes de alumínio.

Alimentos: Digestão

1710-2 M.23 12/01/1939
P-4. Devo continuar a tomar Alcaroid? Se sim, quando e com que frequência?
R-4. Enquanto houver tendência a arrotar ou sentir enfartamento após as refeições, deve tomar… quando esses sintomas desaparecerem, interrompa.

1710-7 M.27 12/03/1942
P-1. Devo continuar com o Alcaroid?

R-1. Se necessário. Mas se forem aplicadas as recomendações sugeridas, estas devem substituir grande parte do que tem causado a má assimilação. Se necessário, tomar o Alcaroid quando houver sensação de indigestão ou excesso de gordura na zona digestiva. Mas seguir as orientações quanto ao tipo de dieta, e não comer o que se sabe que não se deve e depois esperar alívio!

558-4 F.32 25/05/1934
Devemos começar a tomar internamente o pó digestivo antiácido conhecido como Alcaroid, pelo menos duas doses com quatro horas de intervalo; meia colher de chá em dois copos de água por dose.

341-46 M.31 26/01/1939
Tomar um alcalinizante; aqui o Alka-Seltzer® será muito apropriado. Pois o analgésico ajudará a aliviar a tendência para reações espasmódicas no estômago. Um comprimido; mas só depois de duas ou três pequenas doses de Castoria®.

5545-1 M.41 10/02/1930
A água que é tomada [por este indivíduo nesta condição] — a maioria dela deve conter olmo, e deve ser preparada imediatamente antes de beber, devendo estar sempre fria ou fresca. Antes das refeições, [beber] um chá suave de açafrão deve ser suficiente para revestir todo o estômago. Isso ajudará na digestão…
P-1. Que quantidade de olmo e açafrão deve ser usada?

R-1. Para cada copo de água, uma pitada (entre os dedos indicador e polegar) de olmo moído, bem mexido, com um pequeno cubo de gelo; preparado dois a três minutos antes de beber. O açafrão — deve ser preparado como chá, infundido — mas não muito forte… deve ser preferencialmente morno, e tomado antes da refeição, percebe? Assim, o que entra primeiro no organismo — ou no estômago — forma um revestimento completo. Se estas bebidas causarem desconforto, o problema não está na qualidade mas sim na quantidade — que deve ser reduzida; pois serão eficazes… para alterar as condições no organismo…
Comprimidos de carvão também devem ser eficazes para reduzir a quantidade de gases.

2876-1 F. 18 meses 07/01/1943
Dar ao corpo chá de açafrão amarelo. Este é o açafrão americano comum. Colocar uma pitada entre três dedos num recipiente e verter sobre ele meio litro de água a ferver. Deixar infundir como chá. Dar [à criança] pelo menos uma colher de chá disto duas a três vezes por dia. Preparar fresco todos os dias.

633-1 M.23 16/08/1934
Quanto às substâncias a serem tomadas, não é necessário muito do que outros

chamariam propriedades medicinais; mas ter o seguinte: Para 3 dracmas de açafrão amarelo, adicionar cerca de 475 ml de água. Deixar infundir como chá durante meia a três quartos de hora; sem ferver, apenas a infundir, percebe? Usar como bebida três vezes ao dia. Tomar um copo de manhã antes de qualquer refeição, e antes da refeição da noite (pois os vegetais crus seriam ao almoço), e à noite antes de se deitar.

Alimentos: Facilmente Assimiláveis

533-6 M.24 28/09/1935
P-2. Por favor, sugira alimentos predigeridos adequados ao corpo, quando puderem ser consumidos [durante a recuperação].
R-2. Primeiro, tomar principalmente sumos de fruta; como sumo de laranja com um pouco de limão — quatro partes de sumo de laranja para uma parte de limão; sumo de toranja, sumo de uva, sumo de ananás. O ananás pode ser combinado com o sumo de uva, se for preferível.

Depois, começar, um ou dois dias mais tarde, com pão integral muito torrado, com um pouco de Ovaltine®, um pouco de leite maltado — a gema de ovo pode ser batida no leite, apenas a gema. Junket, araruta e alimentos semelhantes. Estes devem ser consumidos durante três a quatro dias e depois iniciar sopas — como sopas de caça, sopa de batata ou sopa de bolacha e semelhantes. Durante todo o período, é importante garantir que o sistema intestinal se mantenha aberto.

2041-1 F.61 10/11/1939
Na alimentação, privilegiar mais os alimentos líquidos e semi-líquidos, e aqueles que são quase predigeridos; estes são os melhores para o organismo…
Estas opções seriam preferíveis: alimentos como Junket, araruta, e outros semelhantes devem constituir a parte principal da dieta. Naturalmente, pode-se tomar a gema de um ovo bem batida, com um pouco de leite, ou com leite e um pouco de vinho ou *spiritus frumenti* como estimulante. Não se deve bater muito a clara do ovo, mas sim o leite com a gema e semelhantes. Estes serão estimulantes. Devem ser tomados em pequenas quantidades, percebes? Em goles — dois, três ou quatro — e não colheres cheias, e tomados com frequência.

1208-6 M.3 meses 03/10/1936
Na dieta, à medida que o corpo do [bebé] se desenvolve, é necessário haver uma transição gradual para uma maior quantidade de alimentos ativos para o desenvolvimento do corpo.
Mas não se deve dar estes alimentos a não ser numa forma facilmente assimilável; como o cálcio e o silício presentes no sumo de laranja e no sumo de

legumes da Gerber®, ou na farinha de aveia coada.
Agora, para o corpo do [bebé], isto não significa colheres cheias! mas se houver um quarto ou meia colher de chá ao longo do dia inteiro, durante o próximo mês, isso será suficiente...
Não se deve dar açúcar em nenhuma forma além daquela proveniente de frutas ou legumes, até que ele tenha pelo menos dezoito meses!
P-2. Deve usar-se Karo® preparado com o leite?
R-2. Apenas como parte da fórmula que tem sido usada.
Os açúcares facilitarão a assimilação ou favorecerão a atividade de constipações, pois produzem ácido — o que torna o corpo mais susceptível a mudanças...
P-6. O que causa o azedamento do estômago?
R-6. Açúcar.

Alimentos: Frutas

481-1 M.25 26/07/1932
Se forem ingeridos cereais, não os misture com frutas cítricas — pois isso altera a acidez no estômago para uma condição prejudicial; as frutas cítricas atuam como eliminadoras quando consumidas sozinhas, mas quando combinadas com cereais tornam-se um peso — em vez de uma força ativa nos processos gástricos do próprio estômago.

2072-14 F.34 17/04/1944
P-3. Que alimentos podem ser consumidos com frutas cítricas frescas para compor uma refeição completa?
R-3. Quaisquer alimentos que possam ser consumidos a qualquer momento, exceto cereais integrais.

274-9 M.37 24/01/1936
P-2. Um litro de leite por dia e sumo de laranja são benéficos?
R-2. Sumo de laranja e leite são benéficos, mas devem ser tomados em momentos diferentes do dia; não em simultâneo [para este corpo em particular].

2072-3 F.31 18/03/1941
Consumir bastantes sumos de frutas cítricas; mesmo que seja como parte de uma refeição diária, será benéfico. Ao sumo de laranja, juntar um pouco de limão — isto é, para um copo de sumo de laranja, espremer cerca de duas vezes um bom limão (não um seco), de forma a obter pelo menos um quarto a meia colher de chá de sumo de limão. Ao sumo de toranja, juntar um pouco de lima; cerca de oito a dez gotas. Mexer bem, claro, antes de tomar.

3525-1 F.44 06/01/1944
Será muito melhor se adicionares um pouco de lima ao sumo de laranja e um pouco de limão ao sumo de toranja — não em demasia, mas um pouco. Isso atuará muito melhor no corpo. Pois muitos destes são híbridos, percebes.

1208-14 M.2½ 19/02/1939
Combinar um pouco de limão com o sumo de laranja ou o sumo de toranja.

1709-10 F.24 21/06/1943
P-5. O sumo de limão, como está a ser tomado agora, é benéfico?
R-5. É um bom alcalinizante. Espremer um pouco de lima também — apenas duas ou três gotas num copo cheio de sumo de limão. É melhor misturar o sumo de limão com água, claro. Usar meio limão, ou um limão inteiro para um copo de água, dependendo de quão recentemente o limão foi colhido após amadurecer completamente…

5097-1 F.28 10/05/1944
Comer também vegetais crus, mas não grande quantidade de melões de nenhum tipo, embora os cantalupos possam ser consumidos, se forem cultivados na região onde o corpo reside; se forem transportados de outra zona, não os comer. As frutas que podem ser consumidas: ameixas, peras e maçãs. Não comer maçãs cruas, mas sim maçãs assadas em abundância.

1187-9 F.57 25/06/1936
... deve-se tomar sumos de frutas cítricas frescas; não os enlatados, percebes? Para este corpo, os conservantes presentes na maioria não são benéficos.

275-21 F.18 18/08/1931
P-5. O que são cereais crus?
R-5. Trigo laminado, centeio ou aveia são normalmente considerados cereais crus.

Alimentos: Legumes

2602-1 F.38 13/10/1941
Consumir pelo menos uma refeição por dia que inclua uma boa quantidade de vegetais crus; como couve, alface, aipo, cenouras, cebolas e semelhantes. Tomates podem ser consumidos na sua época.
Incluir bastantes vegetais que crescem acima do solo; pelo menos três desses para cada um que cresça abaixo da terra. Ter pelo menos um vegetal de folha para cada vegetal de vagem consumido.

3373-1 F.74 26/11/1943
Dieta normal… Usar pelo menos três vegetais que cresçam acima da terra para cada um que cresça debaixo da terra…

457-14 F.36 15/05/1944
P-14. Faz diferença se a verbasco (usada em chá de verbasco) é seca ou fresca?
R-14. Faz tanta diferença como cozer uma couve já murcha. Deve ser fresca, evidentemente — não no sentido humano, mas no sentido vegetal; quanto mais fresca for a planta usada com fins medicinais, mais ativa e eficaz será.

900-386 M.33 26/05/1928
... os vegetais constroem a matéria cinzenta mais rapidamente do que a carne ou os doces!
P-10. Seria bom para mim comer vegetais como milho, tomates e semelhantes?
R-10. Milho e tomates são excelentes. Mais vitaminas são obtidas dos tomates [maduros na videira] do que de qualquer outro vegetal!

584-5 M.57 04/10/1935
P-2. Qual tem sido o efeito no meu sistema por comer tantos tomates?
R-2. Poder-se-ia fazer uma dissertação sobre o efeito dos tomates no sistema humano. De todos os vegetais, os tomates contêm mais vitaminas de forma bem equilibrada e assimilável para as atividades do organismo. No entanto, se não forem cuidados devidamente, podem tornar-se muito prejudiciais ao organismo físico; isto é, se amadurecem depois de serem colhidos ou se forem contaminados com outras substâncias.

Neste corpo em particular, como verificamos, as reações não têm sido sempre as melhores. Nem houve uma resposta normal ao consumo dos mesmos. Tendem a causar irritação ou humor.

Por norma, no entanto, os tomates devem fazer parte de pelo menos três a quatro refeições por semana; e serão bastante benéficos.
O tomate é um daqueles vegetais que, na maioria dos casos (devido à maior uniformidade de atividade), é preferível ser consumido depois de enlatado, pois apresenta uma atividade muito mais uniforme.

A reação [dos tomates não enlatados] neste corpo tem sido a formação de um ácido próprio; embora o tomate esteja entre os alimentos geralmente não formadores de ácido. Mas os tomates devem ser sempre da melhor qualidade em todas as situações.
P-3. Qual a melhor marca de tomates enlatados?
R-3. Libby's® são mais uniformes do que a maioria.

404-6 F.46 15/01/1936
P-7. Deve-se comer bastante alface?
R-7. Deve-se comer bastante alface sempre — praticamente por toda a gente; pois ela fornece um eflúvio na corrente sanguínea que atua como força destrutiva contra a maioria das influências que atacam o sangue.

3172-2 F.21 meses 15/05/1944
P-10. A vacinação contra a varíola será prejudicial?
R-10. Depende de quando for administrada. Quando [a criança] for um pouco mais velha, dê-lhe bastante aipo e alface, e nunca terá necessidade de vacinar; ou, se mantiver a vacina afastada do leite ou de vacas no corpo, a vacina não surtirá efeito.

457-9 F.34 21/05/1942
P-14. Dado que se diz que cebolas são boas para o sangue e outros benefícios, porque é que causam gases tão malcheirosos?
R-14. Do mais fétido, por vezes, nascem os lírios mais belos.

404-6 F.46 15/01/1936
P-6. Qual o valor nutricional dos pimentos verdes crus?
R-6. São melhores em combinação do que sozinhos. A sua tendência é estimular a atividade do piloro; não a atividade do piloro em si, mas mais a atividade do fluxo do piloro no seu efeito de agitação sobre o duodeno na digestão.
Portanto, promovem forças digestivas.
Os pimentos, então, consumidos com couve verde ou alface, são muito bons para este corpo; consumidos com moderação.

2803-6 F.24 15/12/1943
P-5. Que alimentos devem ser priorizados ou evitados durante a gravidez?
R-5. Devem ser priorizados os alimentos que contêm silício, cálcio, e os que são bons para os olhos; ou seja, saladas com cenoura, agrião, aipo, alface, e ocasionalmente tomates — embora não em excesso, pois tendem a amadurecer dentro de casa e não são tão bons, mas usá-los de vez em quando.
Todos estes [vegetais] podem ser servidos com óleos ou maionese. Estes devem ser priorizados, incluindo ocasionalmente alcachofras e salsifis — que são benéficos na sua ação.

840-1 M. Adulto 23/02/1935
[Os vegetais crus e frescos] devem incluir tomates, alface, aipo, espinafres, cenouras, folhas de beterraba, mostarda, cebolas ou semelhantes (não pepinos), que contribuem para a purificação dos humores no sangue linfático à medida que são absorvidos pelos ductos lacteais durante a digestão.

340-31 F.47 21/06/1935
P-5. Cozinhar com pressão a vapor a 15 libras de pressão destrói o valor nutritivo dos alimentos?
R-5. Não. Depende da preparação, da idade e do tempo desde que foram colhidos. Todos esses fatores influenciam o valor nutritivo dos alimentos. Assim como é bem conhecido que o café perde valor em quinze a vinte ou vinte e cinco dias após a torrefação, os alimentos ou vegetais perdem valor nutricional depois de colhidos — numa proporção de horas semelhante à dos dias do café.

1586-1 F.77 29/04/1938
Não cozinhar vegetais com carnes para lhes dar sabor; usar apenas um pouco de manteiga, com pimenta ou sal ou semelhante. E preferencialmente usar sal marinho ou sal iodado — este é preferível.

3047-1 M.36 11/06/1943
Os alimentos do tipo vegetais de folhas verdes, tanto crus como cozinhados, são preferíveis aos de natureza tuberosa; embora as cenouras — tanto cruas como cozidas — sejam benéficas.

Alimentos: Gelatina

[As saladas com gelatina foram sugeridas pelas leituras como parte da dieta diária de todos, uma vez que a gelatina atua como um tipo de catalisador que aumenta a absorção natural de vitaminas pelo corpo. Infelizmente, esta informação é tão pouco conhecida quanto significativa.]

849-75 M.36 25/01/1944
P-4. Por favor, explique o teor vitamínico da gelatina. Não há qualquer referência às vitaminas na embalagem.
R-4. Não se trata do conteúdo vitamínico, mas da sua capacidade de atuar em conjunto com as glândulas, fazendo com que estas retirem dos alimentos absorvidos ou digeridos as vitaminas que não seriam ativas no corpo se não houvesse gelatina suficiente. Vê, pode-se misturar com qualquer composto químico aquilo que torna o restante sistema suscetível ou capaz de extrair do organismo aquilo que é necessário. Torna-se então, por assim dizer, "sensível" às condições. Sem isso, não há sensibilidade às vitaminas.

3429-1 F.52 02/01/1944
Na dieta [deste corpo] incluir muitos vegetais crus, como agrião, aipo, alface, tomates, cenouras. Variar na forma de preparação, mas consumir alguns destes diariamente. Podem ser preparados frequentemente com gelatina, como

gelatina de lima ou limão — ou Jello®. Não só serão saborosos como também benéficos.

2520-2 F.38 04/10/1941
Incluir frequentemente alimentos como fígado, dobrada, patas e pés de porco; bastante quiabo e seus derivados, e bastantes sobremesas com gelatina. Todos os produtos com gelatina, mesmo que por vezes contenham açúcares, devem fazer parte da dieta com frequência.

3051-6 F.46 19/06/1944
P-1. Qual é a melhor dieta para este corpo?
R-1. Uma dieta equilibrada. Mas utilizar frequentemente vegetais crus preparados com gelatina. Consumir pelo menos três vezes por semana. Priorizar os vegetais que crescem acima do solo em relação aos que crescem debaixo da terra. Incluir, quando preparados, cenouras com a parte mais próxima do topo. Pode parecer mais dura e menos apetecível, mas contém as energias vitais que estimulam as reações óticas entre os rins e os olhos.

3445-1 F.55 04/12/1943
Atenção à dieta. Incluir frequentemente vegetais crus preparados de várias formas, não apenas em salada mas também ralados ou triturados e combinados com gelatina...

5394-1 F.58 24/08/1944
Para fortalecer o corpo com alimentos, preferencialmente consumir bastantes vegetais crus — como alface, aipo, cenouras, agrião. Todos devem ser consumidos crus, com molho, e frequentemente com gelatina. Estes devem ser ralados, cortados muito finamente, ou mesmo triturados, mas manter todos os seus sucos quando forem preparados com gelatina.

3266-1 F.48 06/10/1943
Devemos fornecer ao organismo aquelas forças vitais que podem ajudar a produzir no corpo as energias necessárias para a revitalização e regeneração. Assim, deve-se tomar gelatina Knox®. Num dia, de manhã, tomar cerca de uma colher de chá bem dissolvida em água morna — ligeiramente arrefecida, mas não a ponto de gelificar antes de beber. No dia seguinte, tomar à tarde cerca de meia colher de chá preparada da mesma forma.

Alimentos: Carne

*[“Peixe, aves e borrego, nunca fritos” é uma frase que aparece em centenas das leituras de Edgar Cayce.]*

1710-4 M.24 24/11/1939
P-3. Por favor, indique a dieta adequada, sugerindo o que evitar.
R-3. Evitar carnes pesadas mal cozinhadas. Comer muitos vegetais de todos os tipos. As carnes a serem consumidas devem ser preferencialmente peixe, aves e borrego; outras menos frequentemente. Bacon ao pequeno-almoço, estaladiço, pode ser consumido ocasionalmente.

5269-1 F.38 17/06/1944
Na dieta: Evitar alimentos pesados. Usar alimentos que fortalecem o corpo, como sumo de carne de vaca, caldo de carne, fígado, peixe, borrego; todos podem ser consumidos, mas nunca fritos.

Alimentos: Carne – Abstinência

5401-1 F.43 24/08/1944
Isto, naturalmente, não é uma tentativa de dizer ao corpo para voltar a consumir carne; mas sim de garantir, através das forças do corpo, suplementos — em vitaminas ou substitutos de carne — para aqueles que seguem influências vegetarianas. Mas a purificação da mente é da mente, não do corpo. Pois, como o Mestre disse, não é o que entra no corpo que causa pecado, mas o que dele sai. É o que se faz com a intenção; pois todas as coisas são puras por si mesmas e servem ao sustento do homem — corpo, mente e alma. E lembra-te — estes devem trabalhar em conjunto, como deve ser indicado para o corpo na sua interpretação da música. Pois a música é da alma, e uma pessoa pode adoecer da alma e da mente por causa da música, ou pela ausência de certo tipo de música.

295-10 F.31 18/01/1935
P-15. O corpo deve abster-se de carne para um melhor desenvolvimento espiritual?
R-15. Certos tipos de carne são necessários para a construção do corpo neste sistema, e não devem ser totalmente evitados no presente. Espiritualizar essas influências, essas atividades, em vez de as evitar. Pois, como Ele disse, o que sai — e não o que entra — é que corrompe o corpo espiritual.

Alimentos: Carne – Aves

1523-8 F.31 09/01/1940
Consumir bastante carne de aves, mas preparada de modo a incluir mais da estrutura óssea na dieta, de forma a melhorar a assimilação do cálcio no organismo.
Mastigar pescoços de frango. Mastigar os ossos da coxa. Consumir medula de

vaca ou alimentos semelhantes, como sopas de legumes ricas em carne com medula óssea… e comer a medula!

1973-1 F.71 31/07/1939
Na dieta, evitar alimentos com grandes quantidades de gordura — como a gordura das aves; embora as partes magras ou com ossos sejam muito boas para fornecer mais cálcio, tal como o peixe e as partes ósseas do mesmo que sejam cozinhadas ao ponto de também poderem ser mastigadas… Assim, estas devem ser cozidas, grelhadas ou assadas — são preferíveis para o corpo…

5069-1 M.41 08/05/1944
P-2. Embora os meus dentes pareçam estar em boas condições, poderiam estar parcialmente na origem do problema?
R-2. Os dentes estão em boas condições. Seria muito benéfico incluir na dieta alimentos dos quais o corpo possa assimilar maiores quantidades de cálcio, como o peixe e o frango preparado de forma a que os ossos possam ser comidos. Os pés e o pescoço do frango valem muito mais do que o peito, embora o peito seja mais saboroso.
Mastigar os ossos será mais valioso para o corpo, tanto para fortalecimento como para eliminação. Devem ser grelhados ou estufados, mantendo sempre a tampa durante a cozedura para não perder aquilo que é mais benéfico.

Alimentos: Carne – Porco

3599-1 F.51 21/01/1944
Aqui [na condição deste corpo] temos o resultado da absorção de certos valores alimentares provenientes do consumo de certos tipos de alimentos.
A natureza dos resíduos produz no funcionamento do corpo um fungo que provoca cristalização nos músculos e nervos em certas partes do corpo.
Estes efeitos manifestaram-se nos órgãos pélvicos, em toda a zona lombar-sagrada, nos nervos ciáticos, joelhos e pés — todos estes causam desconforto.
Estes desconfortos começaram como dores agudas, reumáticas ou neuríticas.
Aproximam-se mais de reações neurítico-artríticas. Isto é o porco — o seu efeito.

294-95 M.50 16/03/1927
P-3. O que tem o corpo comido que não devia?
R-3. Carnes — na forma de carne de porco, vê?

3596-1 M.39 25/01/1944
… evitar carnes vermelhas, fiambre, bife mal passado ou assados. Usar antes peixe, aves e borrego…

Alimentos: Carne – Caça

2514-4 F.23 08/12/1941
P-1. Posso comer coelho e esquilo, assados ou estufados?
R-1. Qualquer carne de caça é preferível a outras carnes, desde que seja devidamente preparada.
No caso do coelho, certifique-se de que o tendão nas duas patas esquerdas é removido, ou a parte que pode provocar febre. É o que por vezes se chama o "lobo" do coelho. Apesar de, em certos casos, esta parte ser benéfica para distúrbios específicos no corpo, nunca é aconselhável consumi-la no lebre.
No esquilo — claro, essa parte não existe. Preparado estufado ou bem cozinhado, é até mais recomendável para o corpo. O coelho também é adequado, desde que a parte indicada seja removida.

137-30 M.27 12/11/1925
... nunca, sob stress, quando se está muito cansado, muito excitado, muito zangado, se deve ingerir alimentos... e nunca se deve comer algo que o corpo reconhece como não sendo bem tolerado...

Alimentos: Minerais

1131-2 M. Adulto 29/10/1932
P-13. Indique, por favor, os alimentos que fornecem estes [minerais].
R-13. Já os indicámos; cereais que contenham o núcleo do grão; vegetais de folhas verdes; frutas e frutos secos conforme referido. A amêndoa contém mais fósforo e ferro numa combinação facilmente assimilável do que qualquer outro fruto seco.

840-1 M. Adulto 23/02/1935
... trigo integral laminado, esmagado ou moído, que não seja cozinhado em demasia para não destruir a totalidade da força vitamínica... isto contribuirá para fornecer ao corpo as proporções adequadas de ferro, silício e vitaminas necessárias para fortalecer o sangue e proporcionar resistência ao sistema.

Alimentos: Minerais – Cálcio

1968-6 F.30 26/07/1941
Incluir muitos alimentos que forneçam cálcio ao corpo. Encontramos isso especialmente nas cenouras cruas, nabos cozidos e folhas de nabo, todos os tipos de saladas — especialmente agrião, mostarda e semelhantes; são especialmente úteis quando crus, embora os nabos devam ser cozinhados — mas cozinhados no próprio suco e não com carnes gordas.

951-7 F.30 30/10/1943
O Calcios™ é a melhor forma de tomar cálcio. É mais facilmente assimilado e funciona melhor durante a gravidez do que qualquer outro produto de cálcio existente. Cerca de três vezes por semana, ao almoço, comer uma bolacha de trigo integral com uma fina camada de Calcios™.

2752-3 F.2 17/01/1944
P-3. Algum cuidado especial para manter os dentes fortes e saudáveis?
R-3. Dar-lhe um pouco de Calcios™ ou água de cal. Mas Calcios™ será melhor, se administrado corretamente. Cerca de uma ou duas vezes por semana, dar-lhe uma porção equivalente a metade de uma bolacha de trigo integral, como se fosse barrada. Ela gostará depois da terceira vez, mas ao início será difícil convencê-la.

808-15 F.34 05/10/1941
Quando se consome bastante carne de ave — como frango, ganso, pato, peru ou semelhantes, e se ingerem também as partes com osso ou caldos — não será necessário consumir grandes quantidades de Calcios™.

Alimentos: Minerais – Fósforo

560-2 F.48 26/05/1934
Os alimentos que formam fósforo são principalmente cenouras, alface (especialmente a alface de folha, que tem maior atividade soporífera do que a alface-cabeça), mariscos, salsifis, cascas de batata irlandesa (se não forem muito grandes) e alimentos do género... Sumos de frutas cítricas, muito leite — o búlgaro [leitelho] é melhor, ou o leite fresco morno, ainda com o calor animal, pois contém mais fósforo e promove atividades menos constipantes, ou atua melhor sobre os lactíferos e os canais do fígado, rins e intestinos.

Alimentos: Minerais – Ferro

1187-9 F.57 25/06/1936
O ferro deve ser obtido preferencialmente através dos alimentos [em vez de fontes medicinais], pois é mais facilmente assimilado pelas forças vegetais… [Alimentos ricos em ferro: espinafres, lentilhas, couve-roxa, bagas, passas, fígado, uvas, peras, cebolas, espargos]

Alimentos: Amidos

798-1 F.48 23/01/1935
Em todos os corpos, quanto menos atividade física ou manual se tiver, maior

deve ser a proporção de alimentos alcalinos na dieta. A atividade física pode queimar ácidos, mas quem leva uma vida sedentária não pode consumir muitos doces nem muitos amidos — estes devem ser bem equilibrados.

416-18 M.38 02/06/1944
P-5. O que está particularmente errado com a minha dieta?
R-5. A tendência para excesso de amidos, pastelaria, pão branco deve ser quase completamente eliminada. Não é que não se possa comer gelado, mas não comer bolo ao mesmo tempo. Batatas brancas, massas como macarrão e queijos, eliminar. Não são adequados para este corpo sob nenhuma forma.

Alimentos: Doces

5218-1 M.35 09/06/1944
Evitar consumir grandes quantidades de pastelaria, tartes ou rebuçados, especialmente chocolate ou bebidas gaseificadas. Estes doces, como verificamos, são agressivos para o corpo...

4047-1 M.36 01/04/1944
P-4. Leites malteados com chocolate consumidos diariamente são prejudiciais?
R-4. O chocolate preparado atualmente [durante o período de substituições de guerra] não é o melhor para nenhuma dieta.

3180-3 F.20 21/12/1943
Evitar doces, especialmente chocolate, nesta fase.

1131-2 M. Adulto 29/10/1932
P-15. Sugira os melhores tipos de açúcar para o corpo.
R-15. Açúcar de beterraba é o melhor para todos, ou açúcar de cana que não tenha sido clarificado.

487-11 M.9 08/09/1927
Evitar excessos de doces — embora consumir doces suficientes para formar a quantidade necessária de álcool no sistema; ou seja, o tipo de doce é mais importante do que a quantidade. Açúcares da uva — como geleias de uva ou doces semelhantes são apropriados. Chocolates simples — não os que contêm amido de milho ou excesso de açúcar de cana. Açúcares de uva, beterraba ou semelhantes são aceitáveis.

307-6 F.55 13/05/1933
Pode-se usar sacarina. Açúcar mascavado não é prejudicial. O melhor seria usar açúcar de beterraba como adoçante.

808-3 F.27 19/05/1935
P-13. Que tipo de doces podem ser consumidos por este corpo?
R-13. Mel, especialmente em favos; ou compotas feitas com açúcar de beterraba em vez de açúcar de cana. Claro, não em grande quantidade, mas os componentes doces que promovem a atividade adequada do fluxo gástrico são tão necessários quanto os elementos de construção corporal; pois tornam-se construtores corporais ao promoverem a fermentação adequada (se assim se pode chamar) nas atividades digestivas. Assim, duas a três vezes por semana, mel sobre o pão ou alimentos fornecerá o necessário ao sistema.

Alimentos: Vitaminas

*[É característico das leituras psíquicas de Edgar Cayce que recomendem a obtenção de vitaminas a partir dos alimentos, e não de cápsulas, especialmente quando o corpo precisa de purificação. Também é típico dessas leituras apontar uma lição espiritual — até nas vitaminas. (Ver também "Legumes" e "Gelatina").]*

2778-6 F.31 09/12/1943
P-4. Seria aconselhável tomar vitaminas — e em que forma?
R-4. Para quê? Estão a ser fornecidas ao corpo essas energias nas proporções adequadas. As resistências estão a ser fornecidas vibratoriamente [através da electroterapia]. Pode haver um excesso de vitaminas. Grande parte desta [suplementação vitamínica] é modismo, exceto quando necessário para criar equilíbrio na dieta. Se houver equilíbrio adequado na alimentação, não são necessárias vitaminas extra. E estás a alimentar-te muito bem! Tens uma dieta muito boa, bastante equilibrada na maioria das refeições. Não a alteraríamos. Continuaríamos no bom caminho.

2533-6 M.37 31/10/1942
Conhecendo as tendências [de fraqueza no teu corpo], deves fornecer nas energias vitais aquilo a que chamais vitaminas, ou elementos. Pois lembra-te, embora forneçamos muitas combinações [para tratamentos], há apenas quatro elementos no teu corpo — água, sal, soda e iodo. Estes são os elementos básicos; deles derivam todos os outros! Cada vitamina, como parte componente de um elemento, é simplesmente uma combinação dessas outras influências, a que se dá um nome — na maioria das vezes — para confundir as pessoas por parte daqueles que querem dizer-te o que fazer… a troco de dinheiro!

2072-9 F.32 22/07/1942
P-12. Qual é a relação entre as vitaminas e as glândulas? Indique vitaminas específicas associadas a glândulas específicas.
R-12. Queres um livro escrito sobre isso! Elas [as vitaminas] são o alimento das

glândulas. As vitaminas são aquilo a partir do qual as glândulas retiram as influências necessárias para fornecer energia e permitir que os diversos órgãos do corpo se regenerem.
Alguma vez se consideraria que as unhas dos pés fossem regeneradas pela mesma [glândula] que fornece tecido ao peito, à cabeça ou ao rosto? Ou que a epiderme fosse fornecida pela mesma fonte que nutre o coração? Estes [elementos construtores] são absorvidos pelas glândulas que controlam os alimentos assimilados, e portanto requerem os elementos ou vitaminas necessários que lhes permitam fornecer as forças vitais para que cada órgão e função corporal possa cumprir seu papel criativo ou regenerativo, compreendes?

- A fornece componentes aos nervos, ossos e ao próprio cérebro; não é o único, mas faz parte dessa função.
- B e B1 fornecem energia e capacidade motora aos nervos e ao sangue branco, bem como à energia nervosa branca no próprio sistema nervoso e no cérebro, e sustentam os reflexos simpáticos ou involuntários por todo o corpo — incluindo o mexer dos dedos dos pés, das orelhas, pestanejar, etc.
  Estas vitaminas também fornecem à linfa (quilo) a capacidade de controlar os efeitos das gorduras — algo necessário (e que este corpo nunca teve em quantidade suficiente!) para produzir os óleos que evitam rigidez nas articulações e que impedem que estas fiquem atrofiadas, secas ou a "estalar". E por vezes este corpo já teve estalidos!
- A C fornece as influências necessárias às flexões de toda a natureza pelo corpo — sejam musculares, tendinosas, cardíacas, renais, hepáticas ou até o abrir e fechar da boca, pestanejar, produção de saliva ou forças musculares do rosto.
  Não é a única fonte, mas é parte disso. É de onde se retiram e armazenam os elementos estruturais do corpo, usados quando necessário.
  E quando a carência se torna prejudicial — como foi o caso deste corpo — é preciso fornecer em proporções adequadas; caso contrário, surgem más eliminações devido à descoordenação funcional do canal alimentar, bem como do coração, fígado e pulmões.
- A G fornece a energia geral, ou forças simpáticas do corpo. Estes são os princípios.

457.S F.34 23/04/1942
P-13. Quais os alimentos que contêm mais vitamina B?
R-13. Todos os de cor amarela, especialmente, e cereais ou pão de grão integral.

462-14 M.57 06/01/1942
P-13. Considerando os alimentos congelados — especialmente vegetais e frutas — a congelação destrói vitaminas? E como se comparam aos frescos?

R-13. Seria necessário fazer uma lista específica. Alguns alimentos são mais afetados que outros. No que diz respeito às frutas, não perdem muito valor vitamínico, embora algumas sejam afetadas.
Nos vegetais — perde-se grande parte do valor vitamínico com o congelamento, a menos que haja reposição durante a preparação ou o próprio congelamento.
P-14. E quanto ao uso de cozedura a vapor sob pressão para cozinhar rapidamente? Isso preserva ou destrói as vitaminas?
R-14. Antes preserva do que destrói.

2529-1 F.46 06/07/1941
Durante os períodos [de convalescença], devemos acrescentar progressivamente mais vitamina B1, em todas as formas possíveis: pão, cereais, vegetais preparados, frutas, etc. Garantir quantidade suficiente por dia [de B1] para acrescentar energia vital. Estas vitaminas não são armazenadas no corpo como as A, D e G, e portanto é necessário tomá-las diariamente.

Todos os frutos e vegetais de cor amarela devem ser incluídos: laranjas, limões, toranjas, abóbora amarela, milho amarelo, pêssegos amarelos — tudo isso e semelhantes; beterraba — mas todos os vegetais devem ser cozidos nos seus próprios sucos, e os sucos devem ser consumidos com eles.

1968-7 F.31 28/07/1942
Manter uma abundância de alimentos ricos em vitamina B, ferro e afins. Não em forma concentrada [suplementos], mas obtida dos alimentos.
Estes incluem todas as frutas e vegetais de cor amarela: sumos de limão e laranja combinados, todos os sumos cítricos, ananás, toranja. Devem fazer parte da dieta diária.

Abóbora — especialmente a amarela; cenoura crua e cozida; pêssegos amarelos; maçãs amarelas (preferivelmente cozidas).
Todos estes contêm maior quantidade dos elementos necessários para fornecer energia ao corpo, e são mais facilmente assimilados.
Milho amarelo, farinha de milho amarela, trigo sarraceno — todos são especialmente bons.
Couve-roxa. Estes vegetais e frutas são especialmente necessários para este corpo.

257-254 M.50 18/12/1943
P-4. As vitaminas "B-Plus" que estou a tomar são boas, ou há melhores?
R-4. Depende de o sistema estar em condições, ou de haver fatores que possam fazer com que estas [vitaminas] provoquem uma estimulação negativa ou se tornem resíduos tóxicos.

Neste momento, B-Plus não é benéfico, a menos que o frio seja eliminado. Tomadas nestas condições, apenas aumentam os resíduos a serem eliminados. Assim, após uma limpeza do corpo e eliminação desses resíduos, estas vitaminas serão muito boas [para este corpo].

341-31 M.23 10/03/1931
... no que toca à alimentação — é necessária uma atividade, se se deseja uma dieta mental — ou se se deseja uma dieta para um corpo fisicamente útil, mentalmente útil, espiritualmente útil?
Mas há carência de vitaminas como B e C neste corpo. A C [fornece] resistência às energias mentais presentes no tecido branco da energia nervosa e dos plexos.
A B, relacionada com cálcio, silício, ferro.
Estas estariam equilibradas se fossem obtidas dos alimentos certos, mas, a menos que o corpo esteja fisicamente ativo o suficiente para as colocar em funcionamento, tornam-se resíduos tóxicos e passam a agir de forma isolada, independentemente de outras condições. (Isto como nota lateral, mas pertinente ao contexto.)

As vitaminas num corpo são elementos que combatem ou se opõem às várias atividades de um organismo vivo, e podem ser — e bem — comparadas aos bacilos de qualquer natureza dentro de um organismo humano ou físico.
É disso que falamos neste corpo. Agora, quando estas são introduzidas no sistema e não são ativadas pelas atividades do sistema — físicas ou mentais — tornam-se tecido destrutivo, pois afetam o plasma do sangue ou os emuntórios e a linfa, que é outro nome para uma parte do suprimento sanguíneo no organismo.

Portanto, no cumprimento da dieta — garantir que as atividades físicas e mentais estão em sintonia; e não o fazer de forma esporádica, mas consistente — pois o corpo físico, mental e espiritual é como: "Crescer em graça, conhecimento e compreensão."

3511-1 M.35 17/12/1943
Acaso não lestes que n'Ele viveis, vos moveis e tendes o vosso ser? Quais são os elementos nos alimentos ou nas bebidas que proporcionam crescimento ou força ao corpo? Vitaminas? O que são vitaminas? São as Forças Criativas a trabalhar com as energias do corpo para a renovação do corpo!
O que diz o espírito? O Meu Espírito dá testemunho com o teu espírito, se sois filhos de Deus ou não. Quando há deficiências físicas, o corpo está em falta de algo — mas quem é que pode acrescentar o que falta para haver coordenação

completa? O homem pode apenas semear, pode apenas aplicar, mas é Deus quem dá o crescimento, é Deus quem dá a cura.

Disciplina

3003-1 F.61 16/05/1943
P-4. Como posso disciplinar-me, nesta idade, para fazer o que me compete?
R-4. Repete três vezes por dia, e depois escuta: "Senhor, que queres que eu faça hoje?" Não digas apenas mecanicamente. Sente-o! Pois como Ele disse, como Ele prometeu: "Se chamares, Eu ouvirei, e responderei rapidamente." Ele falou a sério! Acredita nisso!

1537-1 M.38 18/02/1938
Este ser deve compreender e saber, e nunca esquecer, que a vida e as suas experiências são apenas aquilo que se coloca nela! E, a menos que as ações e pensamentos sejam continuamente construtivos, e a experiência bem equilibrada, o ser não pode, nem conseguirá cumprir o propósito pelo qual veio à presente existência…
... a maior influência [astrológica sobre o ser] causou, na maioria das vezes, confusão em vez de experiências úteis; porque [o ser] não compreendeu, não entendeu que a vida é contínua; e que cada dia, o indivíduo está a encontrar-se consigo mesmo — seja na esfera mental, material ou espiritual!
Sabe primeiro e acima de tudo… que o Senhor teu Deus é um! E sabe também que tu és um — o teu ego, o teu Eu Sou. O teu propósito, então, o teu coração e a tua vida devem ser coerentes!

Pois se o teu olhar for único (o Eu Sou; isto é, os propósitos, os desejos — e trabalhas por isso!), então todo o teu corpo estará cheio de luz.
Mas se tentas deixar o teu corpo físico fazer o que quer, a tua mente controlada pelo "O que dirão os outros?", e o teu espírito e mente espiritual guardados apenas para boas ocasiões ou para causar boas impressões de vez em quando, não pode haver outra coisa senão confusão!

Estas palavras não são meras frases; respondem àquilo que tem sido e é o teu conflito no presente. Olha para dentro! Pois se há perturbação na tua mente, no teu corpo, no teu espírito — ou no teu propósito, ou na tua consciência; o pecado está à porta…

... encontramos o ser frequentemente decidido a ser muito bom. E por algumas horas ou minutos, é mesmo! Depois esquece essa determinação, e vai para o extremo oposto! E começa a criticar-se por não ter feito isto, aquilo ou o outro! Declara que vai ser frugal; declara que vai poupar; declara que vai fazer isto ou

aquilo! E antes do dia, da semana, da hora (muitas vezes antes de trinta minutos) ter passado, está tudo igual outra vez! E, no entanto, cada decisão é tão forte quanto a anterior.
... a tua vontade, o teu propósito é o fator decisivo. Meras [influências astrológicas] não te forçam nem te fazem agir assim, exceto quando são parte de ti.

Mas a manifestação de estabilidade, de bondade, de verdade, de consistência, de paciência, de longanimidade, de justiça, de amor fraterno, de benevolência — esse é o teu propósito! Esse é frequentemente o teu desejo!
Então, não por ti só o poderás fazer, mas em amor, verdade e honra, sim. Pois estes são os teus auxiliares, se te mantiveres fiel a eles. Eles vêm da influência ou associação com Vénus. Daí que muitas vezes és muito bem recebido — e por vezes até em excesso! Frequentemente és o alvo das despesas dos outros — e isso faz parte da tua experiência, se for bem usada.

Nunca sejas autoritário ou inflexível — isso não leva ninguém a lado nenhum; mas sê paciente e justo. Exige dos outros justiça na mesma medida em que a dás — nem mais, nem menos; mas tudo isso!
És sensível ao que te rodeia; porque não viveste só nesta existência, mas em muitas outras de forma muito extravagante em todos os aspetos da tua relação com os outros! Por isso, és muito sensível às vibrações, a um corpo ou rosto bonito; muito sensível ao que é sugestivamente picante ou provocador; e, ao mesmo tempo, muito sensível àquilo que proclama intenções espirituais, de verdade e propósito.

Tudo isto se torna confuso, a menos que regules as tuas experiências de forma que tudo isso tenha lugar na tua vida de forma construtiva, e não apenas passageira ou para gratificação pessoal.

Não percebeste já — no teu próprio corpo — que essa extravagância na vida produziu as inclinações que afetam os teus sistemas digestivos? Assim, a tua tensão arterial elevada é causada por esse excesso, essa hiperatividade.
E, a menos que faças reparações, essas condições dominar-te-ão. Como fazer essa reparação — sendo o quê? Coerente! Oh, que joia a consistência pode ser na tua experiência, se apenas a tomares, usares e aplicares dia após dia!

Nas atividades materiais — afasta-te daquilo que prejudica — como os efeitos do álcool, da vida desregrada, dos excessos em estimulantes; sejam condimentos, açúcar em excesso ou seja o que for. Ou, como foi dito: sê coerente!
O que possas alcançar está dentro de ti. Quem é a tua crença? Em quem acreditas? Em ti próprio, no Deus da natureza, no Deus dos céus e da terra, no

Deus de Isaac ou de Jacob, no Deus dos terrenos? Quem levas como sócio contigo? Sobre essa resposta repousa aquilo que podes atingir.
Sabe e contempla que o Senhor é Um. Tu és Seu filho, uma manifestação do Seu amor, da Sua paciência — na Terra. Como estás a usar isso? Como se o fosses, ou como se fosses apenas adotado ou ilegítimo?
Essas são as perguntas que tens de fazer e responder a ti mesmo. Pois és amado do Pai, assim como amas o teu próximo. Porque conforme medes aos outros dia após dia, assim também medes ao Deus que adoras dentro de ti.

Qual é a tua esperança para o futuro? E para o presente? Estas surgem da aplicação das tuas experiências e oportunidades do passado; não só na vida atual, mas ao longo das eras em que foste consciente daquele amor constante que por vezes tanto usaste mal, e outras vezes tanto desejaste. Reivindica-o então como teu!

Chama por Ele enquanto pode ser encontrado. Pois as Suas promessas são certas, e mesmo que estejas distante: "Se chamares, Eu ouvirei!"
Isto não significa tornares-te sombrio, deixar de desfrutar os frutos do teu trabalho ou a companhia dos amigos; mas manter tudo dentro do caminho da verdade, da justiça e da misericórdia, mostrando-te digno da confiança que Ele colocou nas tuas mãos…

Estuda para te mostrares aprovado perante Ele, como um trabalhador que não se envergonha; dividindo corretamente as palavras de verdade e mantendo-te sem mácula da tua própria consciência que tantas vezes te repreende! Ou mantendo-te limpo do mundo. Não te envolvas em coisas que levantam dúvidas — não só para ti, mas para os teus filhos, para o teu Senhor.

Terapia Sem Fármacos

257-254 M.50 18/12/1943
A hidroterapia e a massagem são medidas tanto preventivas como curativas. A limpeza do sistema permite que as forças do corpo funcionem normalmente, eliminando toxinas, congestões e condições que poderiam tornar-se agudas.

3570-1 M.61 17/01/1944
P-5. Há algum problema com a próstata?
R-5. O problema prende-se mais com a pressão causada pela falta de movimento peristáltico na parte inferior do cólon. Fazer uma irrigação colónica ocasionalmente, ou que seja administrada cientificamente. Uma irrigação colónica equivale a cerca de quatro a seis clisteres.

440-2 M.23 13/12/1933
P-8. Recomenda o uso de irrigação colónica ou banhos de sais de Epsom para o corpo?
R-8. Quando necessário, sim. Pois todos — todos os corpos — deveriam fazer um banho interno ocasionalmente, tal como fazem um banho externo. Todos estariam melhor se o fizessem.

457-14 F.36 15/05/1944
P-7. A irrigação colónica é útil para este corpo quando não está grávido, e com que frequência?
R-7. É benéfica para o corpo tanto grávido como não grávido, se necessário.

533-6 M.24 28/09/1935
Usar um tubo macio para o cólon, com abertura lateral em vez de na extremidade.

1312-5 F.50 11/08/1941
Administrar uma irrigação colónica, usando tubo alto; não apenas um tubo comum, mas um tubo próprio para o cólon, percebe? Pois deve esvaziar o cólon de forma a provocar reação peristáltica.
Na primeira água, usar uma colher de chá bem cheia de sal e uma colher rasa de bicarbonato. Na última dose de cerca de 1,5 litros de água, adicionar uma colher de sopa de Glyco-Thymoline®.

3420-1 F.57 17/12/1943
... pelo menos uma semana de cada mês deveria ser dedicada a embelezar, preservar, corrigir o corpo — se a pessoa quiser manter-se jovem, de mente, de corpo e de propósito. Isto não significa que a pessoa deva passar uma semana inteira sem fazer mais nada.

Escolher três dias de uma determinada semana em cada mês — não apenas três dias quaisquer no mês, mas três dias de uma semana específica, seja a primeira, a segunda, a terceira ou a quarta semana de cada mês — e fazer os tratamentos gerais de hidroterapia, incluindo massagens, luzes, e todos os tratamentos que fazem parte desse processo de embelezamento e de manutenção da juventude das forças do corpo.

Uma semana por mês é necessária para esterilizar as funções do corpo.
Então, será de admirar que uma semana após essa [menstruação] seja indicada para o embelezamento, para a renovação, para o fornecimento das forças construtivas para as atividades do corpo?

304-2 M.68 26/06/1922
É necessário tratamento osteopático, não quiroprático. Se o quiséssemos, tê-lo-íamos indicado. O corpo não precisa de ajustamento, o que necessita é de relaxamento das forças musculares… O tratamento quiroprático é ajustamento, não relaxamento das forças musculares.

2524-5 M.43 13/01/1944
Purifica o corpo como purificas a mente das coisas que te têm impedido.
O que impede fisicamente são as más eliminações.
Melhora as eliminações no corpo. É por isso que a osteopatia e a hidroterapia são os tratamentos que mais se aproximam da base de todas as terapias necessárias para deficiências físicas.

3384-2 M.33 22/01/1944
Quanto mais o corpo se mantiver fiel a essas verdades e confiar nas capacidades latentes em si próprio, através da fé nas coisas espirituais, mais rápida será a resposta do corpo físico. Pois toda a cura, mental ou material, consiste em harmonizar cada átomo do corpo, cada reflexo das forças cerebrais, com a consciência do divino que reside em cada átomo, em cada célula do corpo…
Estes ajustamentos servem apenas para sintonizar os centros do corpo com as forças coordenadoras do sistema cerebrospinal e do sistema simpático.
Assim, o corpo é purificado ou sintonizado de forma que, por si mesmo e pela natureza, a cura ocorre.

Quanto à duração dos tratamentos, depende de quão cedo poderás confiar no teu eu espiritual, no teu eu mental, para orientares o teu ser físico.

5211-1 F.51 13/06/1944
… para este corpo em particular, continuaríamos com o quiroprático atual. Normalmente indicaríamos que a osteopatia é mais vital, mas há quiropráticos e quiropráticos. Este é muito bom; não o percas! Ele compreende este corpo.

1684-1 M.65 10/09/1938
Não com recurso a medicamentos, mas sim a atividades; e deve haver mais atividade física consistente ao ar livre — se se quiser atingir as melhores capacidades físicas e mentais no presente, e face às condições mentais e físicas perturbadoras que se tornaram parte das atividades.

Assim, caminhar, jogar golfe, cavalgar — tudo isto deve fazer parte da atividade; ou, combinado com a hidroterapia — nas estações que se aproximam — deve-se incluir, juntamente com a hidroterapia e massagem, também o jogo de bola à mão, o cavalo elétrico, a bicicleta, como parte do exercício.

Sem isso, haverá cada vez menos elasticidade nas forças musculares ou nos tendões, que governam tanto o impulso nervoso como o fluxo do próprio sangue.

3374-1 F.35 23/11/1943
O ser deve manter-se próximo de todas as atividades ao ar livre, pois essa é a melhor forma de se manter jovem — estar próximo da natureza, próximo das atividades em todas as formas de exercício que… se inspirem na alma, como ao ver o pôr-do-sol ou o nascer do sol. E lembra-te de que, às vezes — é tão belo como o pôr-do-sol!

Medicamentos

3287-2 F.35 11/01/1944
P-3. Os medicamentos sulfa ajudariam na condição de estreptococo?
R-3. E piorariam outras condições? Sim.

294-209 M.67 27/06/1944
Não há infeção, como foi indicado, de inflamação tuberculosa, mas há aderências, e estas foram produzidas pelos efeitos secundários do medicamento sulfa. Embora este [medicamento], sem dúvida, tenha eliminado as inflamações do tipo [descrito] no lobo pulmonar, é como dizer que a operação foi bem-sucedida mas o paciente morreu; assim, [o sulfa] foi eficaz em eliminar o tipo de inflamação ou microrganismo infecioso; mas a aderência na [zona pulmonar] é o que está a causar maior transtorno.

1264-1 M. Adulto 15/11/1932
Qualquer brometo, de qualquer tipo, acabará por se tornar destrutivo para as forças físicas do corpo. Um hipnótico, de qualquer tipo, se usado continuamente, acabará por ser destrutivo para o bom funcionamento do corpo.

263-1 F.21 06/02/1933
P-5. Os pós B.C. são prejudiciais ao corpo? O corpo foi prejudicado por tomá-los?
R-5. Como qualquer desses pós que atuam sobre os hipogástricos do sistema, de modo a entorpecê-los, tornam-se naturalmente prejudiciais ao corpo — mas podemos aliviar estas condições estimulando a atividade dos plexos nervosos ao longo do sistema, tanto por manipulação [osteopática] como pela aplicação do raio violeta® [aparelho manual com aplicador de lâmpada].

3629-1 M.34 01/02/1944
P-3. As injeções para febre dos fenos foram de alguma forma responsáveis por este problema?

R-3. Qualquer injeção é responsável por praticamente qualquer coisa! Sim — fazem parte dos distúrbios.

130-1 F.40 31/10/1930
P-1. Um gato raivoso mordeu o tornozelo esquerdo há cerca de quatro anos. Foi feito tratamento para prevenir a hidrofobia. O tornozelo está inchado e com coloração. Isto tem influência na saúde e nos órgãos do corpo atualmente?
R-1. Isto nota-se sobretudo no efeito que os soros utilizados nesse período tiveram sobre o sistema nervoso simpático, e afeta atualmente a circulação linfática, com pressões manifestadas nas zonas lombar e sagrada.

Com a remoção dessa pressão, a normalização da circulação, e a clarificação do fluxo sanguíneo, bem como o equilíbrio entre o conteúdo de ácido clorídrico na digestão e entre o iodo e o potássio — sem excesso de potássio e com menos acidez — estas condições desaparecerão.

Seria benéfico tomar, pelo menos uma vez por semana, um oitavo de grão de cinza medicada para produzir oxigénio no sistema. Ao fazê-lo, aplicar radiação ultravioleta sobre a região sagrada e os membros inferiores. Aplicar na região sagrada e parte posterior das pernas, para que ao longo dos impulsos nervosos para os membros, o raio percorra toda a extensão. Inicialmente, manter a uma distância de pelo menos 38 polegadas do corpo e aplicar por não mais de dois minutos e meio.

P-2. Quanto tempo levará até que o corpo regresse à normalidade?
R-2. Em três a cinco semanas, como foi dito, haverá uma mudança definitiva… A partir daí, os progressos dependerão das condições internas do corpo — a atitude mental, a taxa de vibração mantida… Não comas demais — não te assustes — não trabalhes demais — não penses demais!...

P-5. Que efeito tem esta condição sobre a mente?
R-5. Isso deve ficar claro pelo que foi descrito, sobre como o maior efeito daquelas injeções foi sobre o sistema simpático, que está na base das forças imaginativas; não que o corpo imagine a sua doença, mas esta pode ser acentuada por sugestão ou muito aliviada por sugestão; pois apenas na região lombar e sagrada, como foi dito, é que os centros nervosos ou cerebrospinais mostram repressão, exceto nos centros simpáticos ao longo da espinha.
A mente está boa! Está ativa!

3580-2 M.41 05/07/1944
P-5. As injeções na espinha e fígado que está a receber são boas ou prejudiciais?
R-5. Não são boas.

3539-1 M.59 06/01/1944
P-1. Devo interromper as injeções?
R-1. É melhor, se não quiseres acumular demasiado e provocar um enfarte!

631-5 F.37 08/03/1935
P-6. Qual é o método ou medicamentos adequados para corrigir ou eliminar todas estas

A-6. Vamos então, por agora, descartar ou ignorar tudo o que foi dado. Se houver o desejo, por parte do corpo, primeiramente em si mesmo, de aplicar e de ser consistente e persistente nas aplicações desses elementos e influências necessários, primeiro deve haver uma mudança na atitude mental do corpo. Deve ser erradicado qualquer julgamento ou condenação por parte do eu relativamente a si próprio ou a qualquer pessoa associada ao corpo de alguma forma, seja no passado ou no presente. Isto deve ser erradicado da mente. Como? Preenchendo-a com uma influência amorosa e construtiva para consigo próprio, para com os outros; e à medida que estas são elevadas dentro da consciência de si mesmo através do pensamento adequado, com cada vez menos condenação para com qualquer pessoa, estas criam os ambientes e a atitude adequados.

1259-2 F.50 18/12/1936
Q-3. O que devo fazer quanto a tomar ácido clorídrico por via interna? Parece que fico muito melhor quando o tomo.
A-3. Se esse for o desejo do corpo... pois a disposição mental tem tanto a ver com os resultados quanto as aplicações materiais!

Dever

290-1 F.51 03/03/1933
... cada indivíduo é uma entidade, um mundo em si mesmo, mas cada entidade depende uma da outra. E, no entanto, cada um, à sua maneira, expressa nas suas vidas aquilo que se tornou a ideia ou ideal dominante para esse indivíduo.
... seria então prudente que o corpo primeiro — no presente — fizesse uma análise das condições em relação aos outros, de si mesmo nas relações com os outros, e dos ideais que devem ser a base das atividades de cada indivíduo. E então, ao fazer tal [análise], perceber que cometer outro erro onde já houve ou há erro não contribuirá para corrigir o que seria útil para qualquer pessoa envolvida.

Antes, o eu deveria colocar-se na posição de ser maltratado, considerando os relacionamentos, obrigações e deveres que deveriam unir todos para um

propósito comum; e continuar sob as expressões que se tornam até por vezes quase insuportáveis na experiência, mas sabendo que ser aquele a tomar iniciativas para mudanças materiais só traria maior consternação, mais problemas, mais preocupações não só para si mesmo, mas para outros a quem são devidas obrigações e deveres.

Considera esta verdade: quem segue o caminho de condenar o outro, traz condenação também para a sua própria experiência, ampliando as condições; em vez de tomar aquilo que é como um espinho no corpo, como uma cicatriz nas melhores aptidões mentais e morais da consciência do corpo.
Sabe que só n'Ele, que pode trazer paz e harmonia através dos contatos — os pensamentos do eu em relação ao todo — podem ser estabelecidos esses melhores relacionamentos.

Continuar a condenar traz apenas condenação, então, para si mesmo. Isto não significa que a atividade do eu deva ser passiva, mas antes constante em oração — sabendo e aceitando, sabendo e compreendendo que aquele que é fiel não é sobrecarregado além do que pode suportar, se colocar o fardo n'Aquele que deu a promessa: "Estarei contigo; não virá aquilo que te fará mal, se apenas colocares a tua confiança, a tua fé, em Mim"...

Primeiro faz uma análise de ti mesmo, das tuas relações, das influências que impeliram os outros a agir como agem no presente.
Não condenes a ti mesmo; não condenes os outros; mas deixa as ações que levariam à condenação nas mãos d'Aquele que exige de todos que seja feito: "Tudo quanto quiserdes que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles!"

3226-1 F.44 20/09/1943
Q-4. Quando surge uma questão relativa à saúde própria e aos desejos de outras pessoas, como se decide melhor até que ponto proteger a própria saúde ou interesses, ou ceder à vontade de outro?

A-4. Tudo quanto quiserdes que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles. Isto aplica-se à saúde, à mente, ao corpo, ao propósito... há deveres que te são devidos. Desejas, em certos aspetos, mas faz do desejo uma atividade mútua... Tem a certeza de que estás certo, e então avança... Estuda para te mostrares aprovado diante de Deus. É por isso que existe a advertência: conhece os teus ideais. Conhece o Autor das tuas esperanças e dos teus propósitos.
*Ver também "Rins".*

311-4 M.28 11/04/1931
Estas [perturbações], conforme encontramos, têm a ver com as assimilações e eliminações do corpo. Deve haver um aviso a todos os corpos quanto a tais condições; pois se as assimilações e as eliminações fossem mantidas mais próximas do normal na família humana, os dias [de vida] poderiam ser prolongados para o período que se desejasse; pois o sistema é construído pelas assimilações do que se ingere, e é capaz de regeneração enquanto as eliminações não forem obstrutivas.

3381-1 M.32 01/12/1943
Q-4. Deverá ser tomado algo para ajudar as eliminações?
A-4. Corrige [as eliminações] melhor pela dieta do que por meio de eliminantes, sempre que possível. Se não for possível corrigir de outra forma, toma um eliminante, mas alterna entre um laxante vegetal numa vez e um eliminante mineral na vez seguinte. Mas estas [questões de eliminação] serão melhoradas se se consumir uma grande quantidade de vegetais crus e não tantas carnes, embora se possa comer peixe, aves e cordeiro ocasionalmente — mas não fritos!

849-76 M.37 29/05/1944
Deve-se alternar entre um laxante vegetal e um mineral no uso de alcalinizantes para promover as eliminações através do canal alimentar. É benéfico, para quem precisa de um laxante, alternar entre um mineral e depois um composto vegetal, para que se mantenha um melhor equilíbrio, e nenhum dos dois se torne tão necessário ou destrua completamente a atividade dos esfíncteres do canal alimentar.

264-56 F.50 15/08/1941
Q-2. Qual é o estado dos meus intestinos e o que deve ser feito, ou devo continuar a tomar Castoria®?
A-2. Em vez de tanta Castoria® [base vegetal] no presente — pois isso pode tornar-se irritante, claro — deves, ocasionalmente, alternar com outros eliminantes. Como já indicámos para outros corpos, é melhor alternar estes em vez de continuar a tomar apenas um tipo.

Ocasionalmente, então, toma-se Leite de Bismuto® — uma colher de chá, com algumas gotas de Elixir de Pepsina Lactada® — misturado em meio copo de água. Isto serve para limpar o sistema, ou absorver os venenos. Depois disso, será necessário tomar pequenas doses de Sais de Eno® ou Sal Hepatica. O Sal Hepatica é, naturalmente, parcialmente mineral, enquanto os Sais de Eno® são praticamente todos sais vegetais ou de frutas, percebes?

3336-1 F.77 03/11/1943
Estabelece melhores eliminações através do uso de alimentos que tendem a proporcionar melhores drenagens... alimentos laxativos como: figos, bastante ruibarbo sempre que possível, passas (cozidas ou preparadas em outros alimentos), muitos figos pretos, brancos ou roxos também, e ameixas secas e preparações de ameixa.

719-1 M. Adulto 28/04/1931
... deve haver primeiro uma limpeza do cólon com uma irrigação cólica, seguida de soluções antissépticas suficientes para prevenir novas toxinas no sistema. Depois, uma limpeza completa do canal alimentar, de preferência com substâncias de natureza alcalina — como se encontra no Leite de Magnésia®, Petrolagar®, Leite de Bismuto®, uma combinação — por assim dizer — destas [cada uma em períodos diferentes]; tomando por vezes pequenas quantidades de propriedades de reação alcalina, como um antisséptico intestinal... [3 a 5 gotas duas vezes por dia de] Glyco-Thymoline® ou forças básicas semelhantes que são — como encontramos — um antisséptico alcalino, em vez de ácido.

Eliminantes
Castoria®
[Os excertos que se seguem são todas recomendações do uso de Fletcher's Castoria®, o laxante mais frequentemente sugerido nas leituras de Cayce. Nos excertos, escolhidos aleatoriamente, é possível não só comparar as doses indicadas para indivíduos cujas idades variam entre 6 dias e 61 anos, como também descobrir mais uma forma através da qual as leituras psíquicas de Edgar Cayce demonstram a sua atenção ao detalhe. Durante os anos de 1934 a 1944, que estas referências cobrem em ordem cronológica, é um fato registado que a fórmula da Castoria® foi alterada, e depois voltou a ser alterada novamente. Nota como as leituras se ajustaram às mudanças, prescrevendo até combinações de laxantes quando necessário.]

773-4 M.31H 23/11/1934
Toma um laxante como o encontrado no Castoria® de Fletcher, combinado com o Xarope de Figos [marca California]. Retira de um frasco pequeno (de 900 gotas) uma colher de chá, e substitui por uma colher de chá do Xarope de Figos. Administra meia colher de chá de meia em meia hora (agitando bem cada vez antes de medir a dose), até que haja a reação completa desejada do canal alimentar.

379-4 F.55 15/01/1936
Não ingerir demasiada comida até que haja uma limpeza completa do canal

alimentar.
Será aconselhável fazê-lo com uma alternância entre o Castoria® de Fletcher e o Xarope de Figos. Estes devem ser tomados de meia em meia hora, ou com intervalos de uma hora, até que haja evacuação completa. A dose será de meia colher de chá, alternando entre o Castoria® e o Xarope de Figos.

2015-1 F.6 dias 03/10/1939
Q-1. Qual a dosagem e frequência com que deve ser administrado o Castoria®?
A-1. Isto [deve ser administrado] apenas se se tornar necessário, compreendes? E então, claro, apenas uma a duas gotas por dose, com intervalos de três a seis horas, até que haja correção através do canal alimentar — o que será evidente, naturalmente, nas fezes.
Esta dosagem nada tem a ver, claro, com a frequência do Glyco-Thymoline® [uma a duas gotas], pois estes atuam em conjunto; e o Glyco-Thymoline® serve para corrigir o cólon, enquanto o Castoria® atua sobre o sistema digestivo.

1541-9 F.61 04/09/1940
Mantém ou aumenta as eliminações. Usa Castoria® com Xarope de Figos como eliminante...
Obtêm-se melhores resultados ao tomar pequenas quantidades com frequência, compreendes? Cerca de meia colher de chá de meia em meia hora. Estes — o Castoria e os Figos — podem ser misturados ou alternados.

1523-10 F.31 09/02/1940
Conforme verificamos, há efeitos secundários das condições agudas no corpo — resultantes da falta de eliminação adequada dos venenos causados pelo envenenamento [pireno], tal como indicado por um ácido.
Estes, combinados com os efeitos posteriores da "gripe", juntamente com a utilização excessiva de laxantes vegetais [Castoria®], causaram uma contração das membranas mucosas em partes do cólon, bem como do jejuno.

2516-1 M.56 17/06/1941
Toma internamente uma combinação de Xarope de Figos e Castoria® de Fletcher, em pequenas ou fracionadas doses; meia colher de chá de meia em meia hora, mesmo que sejam necessárias mais de 900 gotas [ou um frasco pequeno de Castoria®].

Continua até que haja evacuação completa, com atividade do fígado e dos rins em resultado destas doses fracionadas.
Na manhã seguinte, depois de os compostos terem atuado, toma duas colheres de chá bem cheias de Sal Hepatica num copo de água para limpar o sistema.

573-6 F.Adulto 03/07/1941
Começa com pequenas doses de meia em meia hora de Castoria® e Xarope de Figos. Num momento toma meia colher de chá de Castoria®, e na meia hora seguinte toma meia colher de chá de Xarope de Figos.

Continua alternando — um e depois o outro — de meia em meia hora, até que ocorram eliminações completas do canal alimentar.
A base de ambos os compostos é sene, compreendes? Contudo, há princípios ativos em cada um que atuam na circulação hepática de forma bastante diferente — e as suas combinações são necessárias.

264-56 F.50 15/08/1941
Q-2. ... devo continuar a tomar Castoria®?
A-2. Em vez de tanto Castoria® [de base vegetal] neste momento — pois pode tornar-se irritante, naturalmente — seria melhor alternar ocasionalmente com outros eliminantes. [Minerais: Sal Hepatica, Sais de Eno®; ver "Eliminações"]. Como indicámos para outros corpos, é melhor alternar do que continuar a tomar sempre o mesmo tipo de eliminante.

2824-5 M.1 15/12/1943
Começa com doses fraccionadas de Castoria® ou com o Xarope de Pepsina de Caldwell (com base em sene ou figo); meia colher de chá a cada hora até que se estabeleçam boas eliminações.
A fórmula do Castoria® foi alterada e não é tão completa quanto a do Xarope de Pepsina; daí a sugestão para usar a Pepsina como substituto.

2752-3 F.2 17/01/1944
Para limpar o sistema, iniciaríamos as eliminações com Castoria®. Tal como é atualmente [17/01/1944], está muito bom.

2824-6 M.1 15/02/1944
Recomendamos a administração de Castoria® em doses fraccionadas — dez a doze gotas de meia em meia hora até que haja eliminações completas e profundas.

5734-1 F.45 04/05/1944
Inicia os laxantes com um composto vegetal administrado em doses fraccionadas, qualquer que tenha como base o sene; como as propriedades do Xarope de Figos, Castoria® ou o Xarope de Pepsina de Caldwell.

Laxantes Vegetais

457-14 F.36 15/05/1944
Como laxante, toma chá de folhas de sene [ou de vagens de sene], usando quatro ou cinco folhas colocadas numa chávena vazia; verte água quente por cima e deixa repousar entre trinta e quarenta e cinco minutos; coa e bebe. Faz isto cerca de uma vez por semana, pois é benéfico para o corpo, não cria hábito e é um laxante adequado para a maioria das pessoas — embora não para todos.

1523-1 F.29 28/01/1938
Para as eliminações em geral, usaríamos Zilatone como agente de ativação do sistema de eliminação, para que os órgãos do sistema sejam limpos por completo. Meia hora após o pequeno-almoço, toma um comprimido de Zilatone; meia hora a uma hora depois do almoço, outro; e à noite, cerca de duas horas após o jantar, dois comprimidos. Depois, faz uma pausa de dois a três dias antes de repetir.

357-7 F.33 21/02/1936
Seria aconselhável usar Zilatone como força ativadora para estimular o fígado e a sua atividade nas eliminações gerais. Isto também purificará e clarificará a zona do canal biliar, estimulando o sistema em geral. No primeiro dia, toma dois comprimidos de manhã e dois à noite. No dia seguinte, apenas dois à noite. No terceiro dia, apenas um. Depois, faz uma pausa de dois dias. Depois repete...
De preferência, usaríamos os comprimidos de Zilatone como indicado, pelos efeitos eficazes sobre o fígado, rins, canal biliar, baço e pâncreas...

462-13 M.56 02/07/1940
Q-6. Qual é um bom laxante para este corpo?
A-6. Os Sais de Eno® são o melhor laxante para este corpo, pois são de origem frutada e não mineral — não provocam distúrbios nem endurecimentos no estômago, nem afectam negativamente o fígado ou os rins. Devem ser tomados em pequenas doses, quase diariamente, durante uma semana — e serão bastante benéficos.

Laxantes Minerais

2526-2 F.41 05/11/1941
Primeiramente, usaríamos um laxante salino para alcalinizar melhor todo o sistema, e para aumentar a circulação de forma a eliminar grande parte dos venenos do organismo, especialmente no canal alimentar.
Toma uma colher de chá bem cheia de Sal Hepática em meio copo de água — primeiro dissolve-a, e depois completa o copo com mais água — usa um copo

grande, como um copo de chá. Faz isto todas as manhãs durante três a cinco dias — sempre antes do pequeno-almoço, percebes?
Ao colocar a dose em meio copo de água no início, evitas que transborde quando a solução efervescer. Interrompe o uso [do Sal Hepática] depois do terceiro ou quinto dia, desde que haja boas eliminações, o resfriado tenha passado e a rigidez tenha sido aliviada. Mas continua a manter o corpo em estado alcalino e com boas eliminações.

2051-7 M.70 27/03/1943
Aumentaríamos então as eliminações para eliminar mais venenos e toxinas do corpo. Para este corpo, no momento, e com as suas atividades laborais, usaríamos eliminantes minerais em vez de vegetais; especialmente os encontrados nos Citrocarbonatos® da Upjohn.
Toma uma colher de chá bem cheia todas as manhãs antes de qualquer refeição. Deixa efervescer e bebe um copo cheio de água com a dose dissolvida, e depois mais um copo de água a seguir. Bebe mais água.

618-2 F.60 02/10/1934
Inclui ocasionalmente na tua rotina uma dose de Citrocarbonato® da Upjohn e Leite de Magnésia®; não ambos no mesmo dia, claro, mas uma a duas vezes por semana toma um ou outro.

678-2 F.49 16/10/1934
Tomaríamos, ocasionalmente, as propriedades alcalinas que se encontram nos Citrocarbonatos® da Upjohn, em períodos de um a dois dias. Estas alterarão os efeitos no sistema circulatório, permitindo melhores eliminações.

Óleo

[Os pacotes de óleo de rícino foram recomendados centenas de vezes para casos de aderências intestinais, impactações, apendicite, etc., em que algum tipo de congestão precisa de ser dissolvida.]

2434-1 F.65 23/01/1941
... começar com o uso de Pacotes de Óleo de Rícino, durante uma hora por dia durante três dias. Usar pelo menos três camadas de flanela, levemente embebidas em óleo de rícino, tão quente quanto o corpo puder tolerar, aplicadas sobre o fígado e todo o abdómen, especialmente sobre o lado direito. Manter o pacote quente usando uma almofada elétrica. Após o terceiro dia de uso dos pacotes, fazer um clister elevado para aliviar as tensões em todo o cólon e parte inferior do jejuno, usando um tubo colónico. A água deve estar à temperatura corporal e, por cada litro (usando até três litros), adicionar uma colher de chá

rasa de sal de cozinha e meia colher de chá de bicarbonato de sódio, bem dissolvidos.

1523-9 F.31 21/01/1940
Conforme verificamos, as condições agudas [neste corpo] resultam dos efeitos de um veneno — pireno. Esta atividade causou uma indigestão aguda através do canal alimentar, levando a uma dilatação e bloqueio nas zonas do cólon.
... aplicaríamos pacotes de óleo de rícino quentes continuamente durante duas horas e meia a três horas. Depois, administrar um clister suavemente. Seria aconselhável que algum óleo estivesse presente no primeiro clister; ou seja, dar primeiro o óleo isoladamente, compreendes?

O azeite seria melhor para isso; cerca de meio litro, para permitir o relaxamento necessário. Depois, administrar o clister com água à temperatura corporal, usando uma colher de chá cheia de sal e uma colher de chá rasa de bicarbonato de sódio para um litro e meio de água. Administrar suavemente ao início, mas eventualmente — ou seja, após haver capacidade para um movimento — usar o tubo colónico. Após os Pacotes de Óleo e o clister, tomar internamente uma colher de sopa de azeite. Isto, conforme verificamos, deverá aliviar as tensões e relaxar suficientemente o corpo para eliminar as condições perturbadoras.

1622-1 F.68 24/06/1938
Q-5. A levedura seria boa para eu tomar?
A-5. A levedura é muito benéfica, mas se for usada a dieta da maçã para fins de purificação — cerca de uma vez por mês [para este corpo em particular] — esta seria preferível a provocar maiores distúrbios num sistema já fatigado. Se houver uma persistente inatividade das eliminações, então, conforme encontramos, a toma de pequenas quantidades de azeite — com as atividades do sistema — seria preferível ao uso de levedura ou de catárticos ou semelhantes. Tomaríamos cerca de meia colher de chá de azeite três a quatro vezes por dia, quando tomado. Isto não só fornece nutrientes ao trato digestivo como também auxilia nas eliminações, sendo um alimento intestinal.

Ambiente e Hereditariedade

852-12 F.18 15/11/1935
Os ambientes e as influências hereditárias são muito mais profundos do que o que geralmente se admite na psicologia atual.
Pois os ambientes e as influências hereditárias são espirituais assim como físicas, e são físicas por causa da aplicação espiritual das capacidades da entidade em relação ao desenvolvimento espiritual. O propósito da experiência de cada alma na Terra é tornar-se uma com as Forças Criativas que se manifestam na

experiência humana, se [a alma] aplicar isso nas suas relações com o próximo. Assim, o que alguém é hoje resulta do que essa alma individual fez em relação àquilo que sabe da Força Criadora ou de Deus na sua experiência, em qualquer ambiente ou consciência onde — a alma — possa manifestar-se.
Os ambientes então, na Terra, em qualquer experiência, são aquilo que forma o corpo emocional nessa experiência.

O que é inato, ou aquilo que se manifesta quando a alma se volta para a Força Criadora ou Deus interior, provém da experiência da alma nesses ambientes da Terra. Estuda estes aspetos e o estudo despertará grande interesse, ou maior interesse, nas causas das relações na Terra; ou naquilo que se chama genealogia das ideias, dos indivíduos, das nações, das coisas que explicam porque é que certas pessoas nascem neste ou naquele ambiente. Pois isso é genealogia verdadeira!

816-3 M.51 17/02/1935
Pois, embora exista, e de fato exista, na experiência de cada alma o impulso chamado influência hereditária e ambiental, os indivíduos sob a mesma influência de sangue e criação (ou ambiente) reagem de maneira bastante diferente. Isso deve-se àquele impulso mais profundo que se vê nas jornadas astrológicas, bem como no habitar da alma na Terra sob certas ou específicas experiências.

541-1 F.47 28/04/1934
Quando cada alma entra na Terra, existem propósitos para além daqueles que surgem do desejo daqueles que fisicamente são responsáveis por esse advento. Pois, a alma procura, a partir do plano espiritual, expressar aquilo que, como entidade ou alma, pode fazer com as suas experiências no plano mental, bem como em relação ao que fez no plano físico.

Daí a lei que está sempre presente: o semelhante atrai o semelhante; semelhante gera semelhante. Por isso, há atração, tanto dos desejos daqueles no plano físico que chamam às fontes de geração na carne, como das fontes de criação ou espírito no plano espiritual.

Assim, muitas vezes há um propósito real na alma, como nesta alma, que procura um período de expressão de si mesma; e encontra-o... quando há o período da apresentação. Pois, embora o físico comece na conceção, o espiritual e o mental iniciam-se com o primeiro fôlego tomado no corpo físico — tornando-se então uma alma viva, com um organismo físico para se manifestar durante a permanência nessa experiência em particular.

Então, o que influencia essa jornada, esse advento da alma do invisível para a materialidade? O desenvolvimento da alma, para que possa tomar o seu lugar, através das lições adquiridas na experiência física, nas classes ou reinos de atividade da alma num mundo infinito — entre aqueles que passaram pelas várias esferas; procurando então (como aquilo que primeiro chamou todas as almas e corpos à experiência) a companhia.

Por isso, temos tantas forças hereditárias e ambientais na experiência da alma (ou a alma desenvolvida para tal experiência) como temos na lei terrena, relativamente ao que é herdado dos progenitores de um corpo — e os ambientes do corpo, no que toca à orientação do pensamento.
Então, qual é a influência ambiental e hereditária do ponto de vista da alma para esta entidade em particular... [541]?

As jornadas nos ambientes em torno da estadia presente, ou neste sistema solar em particular. Não que Vénus, Júpiter, Marte, Úrano ou qualquer dos planetas em redor do Sol da Terra tenham seres ou corpos tal como os conhecidos nas estadias terrestres; mas sim seres próprios do seu próprio reino — o seu próprio elemento ou posição em relação à luz solar, ou à luz e calor. E mesmo assim com aquelas influências à volta pelas variações do que é chamado na Terra de efeitos das influências de outros sistemas solares, sóis, e afins.

Pois muito poderia ser dito sobre esses ambientes e sobre como ou porquê há certas caracterizações atribuídas aos vários planetas que influenciam a atração das jornadas das almas nesse ambiente. Mas estes são lugares de habitação. Assim como na Terra encontramos os elementos povoadores, como a Terra tem a sua própria lua ou satélites que compõem o seu ambiente, o mesmo acontece com os outros planetas. A Terra, com três quartos de água, com os seus elementos, é povoada; sim. Assim também são as várias atividades noutros sistemas solares.

Assim, a jornada de uma alma no seu ambiente em redor da Terra, ou neste sistema solar, proporciona os fatores que se encontram frequentemente em indivíduos na Terra com a mesma ascendência, no mesmo ambiente; ainda assim, um pode ser um génio e o outro um tolo; um pode ser um degenerado moral e o outro uma pessoa elevada, reta, íntegra com aptidão para influências que nem sequer são questionadas.

Logo, tais ambientes físicos são necessários para o desenvolvimento da alma. Assim, a entidade aqui encontra estes como atributos nas forças mentais que permanecem — por assim dizer — dormentes ou inatas em cada alma ou corpo manifestado na Terra, e que podem ser evocadas quando aparentemente tudo o

mais falha. Essa resistência de carácter, essa presença interior que é parte da alma.

Aquilo que confere a cada alma a capacidade de se aproximar d'Aquele que é luz, vida, e a partir ou através dessa fonte construir — em todas as circunstâncias — aquilo que gera beleza para qualquer um que testemunhe a atividade dessa alma; e sobretudo traz à alma harmonia mesmo sob opressão ou subjugação por circunstâncias de natureza material, e beleza e alegria àqueles que possam contactar tal indivíduo ou alma. Tornando-se uma luz para muitos, um caminho que pode guiar muitos — assim como esta entidade, esta alma, através da sua estadia em Júpiter... a capacidade de manter a esperança — e esta aumentada no conhecimento d'Aquele que é luz — pode ainda trazer alegria, paz e harmonia, que permitem estar em paz no lugar onde se encontra, sabendo que Ele pode cumprir o Seu desígnio contigo...

A entidade sente-se frequentemente sobrecarregada pelo fato de que tantos parecem sempre depender dos escassos recursos que possui do ponto de vista material. A entidade deveria declarar em si as forças que estão sempre presentes, que a provisão é de tal natureza que nunca diminuirá enquanto se mantiver na força do Seu nome...

"Assim tem a entidade encontrado na sua experiência... que não deve olhar para trás, mas sempre para a frente; pois aquilo que foi terá de ser novamente, se houver a preparação no presente para o seu próximo ciclo de atividade. E quanto ao momento em que tal ocorrerá — se num instante, numa era, num século, ou em quarenta [anos] — que importa o tempo ou o espaço quando estás sob as influências que proporcionam contentamento à tua alma interior? Exceto para aqueles que se afastam do conhecimento de abraçar o momento. Pois, apenas um de cada vez pode ser vivido — se forem divididos assim. Mas vê e compreende tudo antes como Um."

Exercício

[Dois tipos de exercícios são indicados nas leituras físicas: exercícios gerais, benéficos para todos, e exercícios específicos para corrigir condições concretas.]

1968-9 F.32 25/07/1943
Q-11. Há algum exercício específico que deva fazer além dos exercícios para a cabeça e pescoço?
A-11. Caminhar é o melhor exercício, mas não o faças de forma esporádica. Define uma hora regular e cumpre-a, faça chuva ou sol.

416-3 M.28 27/05/1934
É benéfico que cada corpo, todo o corpo, faça exercício para contrariar a atividade rotineira diária, de forma a gerar descanso. Caminhar é o melhor exercício para este corpo; de preferência à noite.

457-12 F.35 25/05/1943
Q-16. A falta de exercícios preparatórios nos últimos meses foi prejudicial para o corpo?
A-16. Sempre que algo é iniciado e depois abandonado, torna-se prejudicial — [qualquer coisa] que deveria ter sido mantida!

2823-2 F.33 05/06/1943
Q-5. Que exercícios físicos e mentais serão benéficos?
A-5. Naturalmente, um período de meditação é sempre positivo; pois a atitude mental tem muito a ver com as forças físicas em geral.
Quanto aos exercícios físicos, caminhar é o melhor de todos — e nadar…

4003-1 M.45 24/03/1944
O exercício que recomendaríamos para este corpo seria o alongamento, de forma semelhante ao que faz o gato ou a pantera; alongando as forças musculares, não de forma a forçar, mas de forma a colocar os tendões e músculos em posição para desenvolver força no corpo…
Q-2. Como pode o desenvolvimento físico "clássico" ser mantido durante o maior número de anos possível, sem sacrificar a saúde?
A-2. Como indicado, através do exercício e da dieta, e especialmente com um tipo de exercício que siga de perto os movimentos do gato e similares.

1523-2 F.29 10/02/1938
De manhã, especialmente ao acordar (e não durmas até tarde!) — e antes de vestir-te, com roupas soltas ou, de preferência, com o mínimo possível — fica de pé, ereto, diante de uma janela aberta, respira profundamente; levanta gradualmente os braços acima da cabeça e, com movimento circular do corpo a partir das ancas, inclina-te para a frente; inspirando (pelo nariz) enquanto te ergues nas pontas dos pés — respirando profundamente; expirando de repente pela boca, não pelo nariz. Faz isto durante cinco a seis minutos.

À medida que progredires, fecha uma das narinas (mesmo que seja necessário usar a mão — se for com a mão esquerda, levanta a mão direita; se for com a mão direita, levanta a esquerda) enquanto inspiras.
Ergue-te, faz o movimento circular do corpo a partir das ancas e inclina-te para a frente; expira quando o corpo alcançar o ponto mais baixo da flexão (expira pela boca, repentinamente).

À noite, antes de deitar — com o corpo deitado de barriga para baixo, os pés apoiados na parede, roda o torso apoiando-te nas mãos. Eleva e baixa o corpo, não apenas com as mãos, mas mais a partir do torso, com movimento circular da região pélvica, fortalecendo os músculos do abdómen. Não deve ser uma atividade que cause tensão, mas um movimento circular suave, para a direita duas a três vezes, e depois para a esquerda.

470-37 M.54 20/06/1944
Para as condições problemáticas do sistema simpático, se o corpo fizer os exercícios de cabeça e pescoço, encontraremos alívio dessas pequenas tensões indicadas como parte das condições na cabeça, olhos, boca e dentes... não apresses o exercício. Mas fá-lo regularmente de manhã… antes de te vestires. Ergue-te nas pontas dos pés lentamente e levanta os braços suavemente acima da cabeça, apontando diretamente para cima. Simultaneamente, inclina a cabeça para trás tanto quanto conseguires.

Depois, baixa-te suavemente; coloca a cabeça para a frente tanto quanto ela tocar o peito; depois ergue-a de novo, inclina a cabeça para a direita o máximo possível. Ao levantar novamente, inclina a cabeça para a esquerda. Depois, de pé, com as mãos na cintura, roda a cabeça em círculos para a direita duas ou três vezes, depois endireita-te. Retira as mãos da cintura, baixa-te suavemente, ergue-te novamente, depois roda para o lado oposto.

Veremos mudanças em todas essas perturbações na boca, cabeça, olhos, e as atividades do corpo em geral serão melhoradas. Abre a boca enquanto sobes e desces, também.

3381-1 M.32 01/12/1943
Q-1. O que pode ser feito para fortalecer os arcos dos pés?
A-1. A massagem com óleos específicos será benéfica. Também um exercício diário específico será útil; de manhã, antes de calçar os sapatos — e antes da massagem com óleo, claro, mas faz isto diariamente: fica de pé com os pés planos no chão e salta suavemente nas pontas dos pés, erguendo-te levemente.

3549-1 F.34 14/01/1944
Q-1. Como posso melhorar a minha visão?
A-1. Ao removermos as pressões das forças tóxicas, melhoraremos a visão. Também o exercício da cabeça e pescoço será muito benéfico. Pratica-o regularmente, sem saltar dias. De manhã e à noite, durante seis meses, e veremos grandes diferenças:

Sentado ereto, inclina a cabeça para a frente três vezes, para trás três vezes, para o lado direito três vezes, para o lado esquerdo três vezes, e depois roda a cabeça para cada lado três vezes. Não apresses o exercício, mas dedica tempo a fazê-lo. Veremos resultados.

2533-6 M.37 31/10/1942
Q-2. Como posso fortalecer os olhos de forma a eliminar a necessidade de óculos para leitura?
A-2. Com o exercício da cabeça e pescoço ao ar livre, enquanto caminhas durante vinte a trinta minutos todas as manhãs. Agora, não faças um dia e depois digas "Estava a chover e não pude sair", ou "Tive de ir a outro lugar" — e penses que essas condições despóticas não se revoltam com a ausência da caminhada matinal!

Olhos

1158-31 F.51 31/08/1941
Q-11. Os meus óculos bifocais são adequados e benéficos para mim?
A-11. Aqui poderia ser feita uma dissertação completa para dar uma resposta total. Os bifocais são corretos, quando usados constantemente. Quando não são usados de forma constante, tornam-se frequentemente prejudiciais.

3050-2 F.55 02/12/1943
Q-1. O que deve ser feito para aliviar os meus olhos?
A-1. Lavar os olhos com uma solução fraca de Glyco-Thymoline®. Usa um copo ocular e duas partes de água destilada (preferencialmente) para uma parte de Glyco-Thymoline®. Esta irritação faz parte de um distúrbio renal proveniente de desequilíbrios nas forças digestivas.

1968-3 F.29 14/03/1940
Usaríamos Murine® como colírio cerca de uma vez por semana [para esta condição]; de preferência nas noites de sábado ou manhãs de domingo, para permitir descanso aos olhos depois disso. Isto serve apenas como um estímulo ao fluxo das membranas mucosas ao redor do globo ocular.

409-22 F.21 13/10/1931
Q-4. O que deve ser feito para pálpebras granuladas?
A-4. Usar uma solução fraca de ácido bórico. Cerca de duas vezes por semana, usar também cataplasmas de batata irlandesa ralada, aplicada à noite sobre os olhos e presa com uma ligadura.

5401-1 F.43 24/08/1944
Adiciona à dieta cerca do dobro da quantidade de laranjas, limões e limas que atualmente já fazem parte da alimentação. Isto deve também ser complementado com bastantes cenouras, especialmente combinadas com gelatina, se quisermos ajudar e fortalecer os nervos óticos e as tensões entre os sistemas simpático e cerebrospinal.

3552-1 F.58 12/01/1944
... e então, na dieta geral, acrescenta muitos vegetais que tenham relação direta com as forças óticas através do sistema em geral; como cenouras, ervilhas verdes, feijão verde, cebolas, beterrabas. Todos estes têm relação direta com a assimilação para as forças óticas.

5148-1 F.55 25/05/1944
Q-3. O que ajudará a visão?
A-3. Estas [indicações] já temos vindo a administrar, mas se a gelatina for consumida com alimentos crus com frequência (ou seja, preparar vegetais crus como cenouras com gelatina, mas sem desperdiçar o sumo das cenouras; ralá-las e comê-las cruas), ajudaremos a visão.

2178-1 F.3 25/04/1940
Deve consumir bastante sumo de cenoura; pelo menos uma a uma colher e meia de sopa (cerca de 30 a 45 ml) dia sim, dia não — ou essa quantidade em dois dias, percebes? Usar um extrator de sumos para obter o sumo de cenouras frescas e cruas.

2004-4 F.7 28/04/1942
Q-3. Que outro tratamento deve ser aplicado para a condição ocular dela?
A-3. Uma massagem suave feita à noite seria muito benéfica para este corpo; não necessariamente feita por um médico — a mãe pode aplicá-la — desde que seja feita de forma consistente. Mas não se deve começar se não for para ser mantida, pelo menos cinco dias por semana, podendo ser interrompida por cinco dias e retomada depois. Deve ser uma massagem geral com manteiga de cacau na área entre os ombros até à base do cérebro.

Dar ao corpo bastante aipo, alface e cenouras. Consumir alguns destes em cada refeição diária — tanto cenouras cruas como cozinhadas; e incluir alface e aipo numa das refeições todos os dias.

5059-1 F.80 21/04/1944
As atividades deste corpo [desta pessoa] resultam da deterioração natural devido à idade. Estas [deteriorações] manifestam-se mais no subconsciente do

que necessariamente no corpo físico, mas no presente há condições específicas que causam incómodo...

Para a irritação ocular, até que haja melhor coordenação [osteopática], aplicar ocasionalmente — uma vez por semana, ou sempre que houver irritação — uma cataplasma de batata irlandesa. Ralar a batata e aplicá-la diretamente sobre a órbita ocular, deixando permanecer pelo menos meia hora a uma hora. Depois remover e lavar com uma solução composta por partes iguais de água e Glyco-Thymoline®, como antisséptico para limpar as secreções que serão extraídas com a aplicação.

341-2 M.16 26/01/1924
Para alcançar a origem do problema [no plano focal da visão], deve-se primeiro remover a causa. Verificamos que se trata da compressão de um ramo nervoso entre a segunda cervical e a terceira dorsal... deve-se primeiro aliviar esses centros nervosos através de ajustamentos osteopáticos ou quiropráticos...

5571-1 F. Adulto 16/05/1929
Os ajustamentos [osteopáticos] e o tratamento com o Violet Ray® [aplicador manual] ajudarão substancialmente [os olhos]... mas sem tratar os olhos durante mais de um minuto.

243-11 F.51 03/09/1931
Q-5. Porque há por vezes um nevoeiro sobre os meus olhos?
A-5. ... Seria aconselhável, ocasionalmente — uma ou duas vezes por semana, antes de deitar (e certificar-se de que é após um tratamento completo com o vibrador, para que o corpo não desperte!) — aplicar uma cataplasma de batata irlandesa bem ralada, enfaixada sobre os olhos, deixando-a até de manhã... depois lavar os olhos com uma solução fraca de antisséptico... Isto ajudará a clarificar os olhos.
Também será benéfico usar, ocasionalmente, como colírio, uma solução com um pouco de bicarbonato de sódio e um pouco de sal, em três vezes essa quantidade de água, percebes?

3884-1 F. Criança 08/01/1924
Lavar ambos os olhos (externamente) com uma solução a 20% de ácido bórico. Depois aplicar, em quantidade suficiente para cobrir a cavidade ocular, batata irlandesa ralada. Deve ser da variedade maior possível, e não deve ter congelado nem brotado. Quando a inflamação tiver saturado a solução ou aplicação, tornando-a ineficaz... remover e lavar com partes iguais de solução a 10% de ácido bórico e 10% de tintura de mirra.

Depois aplicar pomada de óxido amarelo nas zonas afetadas, e na margem do olho, junto aos canais lacrimais, de forma a que penetre sob as pálpebras. Depois de esta permanecer entre trinta e quarenta minutos, lavar novamente com a solução a 20% de ácido bórico e aplicar novamente a batata ralada. Repetir estas aplicações, com apenas pequeno intervalo entre elas, até que a inflamação desapareça e o alívio seja obtido.

Depois poderão ser aplicadas outras soluções. À solução ácida, adicionar uma parte de beladona, que é a solução forte, e esta será usada como colírio, no canto do olho, e ao lavar novamente aplicar a batata.

Fama e Posição

1901-1 M.38 30/05/1939
Estás numa posição em que foste especialmente dotado com as faculdades e capacidades para seres útil ao teu próximo. Irás fazê-lo para satisfazer o teu próprio ego; para desfrutares dos prazeres dos teus próprios apetites durante uma época, usando as tuas obrigações e oportunidades como desculpa para gratificar a ti mesmo?

Ou preferirias antes que houvesse em ti a resposta, a partir das tuas atividades, de que estás em unidade com a Força Criadora, o próprio Deus — para que possas ter aquela paz, aquela harmonia, aquela satisfação que apenas vêm de viver, de ser, de exercitar as tuas capacidades na direção que trará esperança, alegria, paciência, amor e harmonia às vidas de todos os que tocam a tua?
Não por força nem apenas por poder, mas por amor e bondade, e libertação das preocupações que tanto provêm das indulgências do eu.

Pensa — reflete sobre isto! Pois com as tuas capacidades podes aplicá-las de forma que, ao desenvolveres as tuas relações com o próximo, possas saber — saber no teu coração, na tua mente — que com a medida que usares para os outros, será usada para ti novamente.

Não penses que há qualquer atalho para a paz ou harmonia, senão através da vida correta. Não podes ir contra a tua própria consciência e estar em paz contigo mesmo, com o teu lar, com o teu vizinho, com o teu Deus! Pois como o fizeres ao menor dos teus irmãos, assim o fazes ao teu Criador…

E se, primeiro, no presente, houver o propósito e a vivência de forma tal diante de Deus, de modo a caminhar com atenção na tua consciência perante Ele, e no relacionamento — tal como na experiência [da Revolução Americana, como

Samuel Goldman] — com o próximo, poderás ver que, à medida que os bens do mundo aumentarem nas tuas mãos (como necessariamente acontecerá), eles não se tornarão um fardo na tua consciência, nem te separarão do lar ou do próximo. Mas sim, serão uma oportunidade de servir o teu Criador.
Ganhaste esse direito em relação a muitos dos bens deste mundo. Não abuses dele; senão tornar-te-ás — na tua própria consciência — um excluído nesta experiência…

A entidade então [na terra romana], como um tal Zelost, aperfeiçoou aqueles que não só serviam como escudo contra lanças e espadas do adversário, como também conquistou um lugar de posição entre os da época inicial.
E assim, desta experiência surge no presente o desejo de poder, de controlar as atividades e as vidas dos outros.
Recorda o que foi indicado, que com a medida que aplicares aos outros será aplicada a ti!

Nas tuas associações e relações com o próximo, manifesta essa regra (e não apenas por sentimentos, claro), que como gostarias que os outros te considerassem se as posições fossem trocadas, assim deves agir para com o teu próximo.
Isto não é um sonho vago, mas uma experiência prática que podes aplicar dia após dia.

165-2 M.50 10/10/1927
[Antecedente: Benjamin Franklin, na última encarnação.]
Contudo, tem cuidado com a expressão do temperamento, ou com o uso do poder físico ou mental sobre os mais fracos, pois muitas vezes surge o impulso para exercer esse domínio. Nunca o faças em benefício próprio, pois — como será visto nas experiências no plano terrestre — muito pode ser perdido por causa do engrandecimento de motivos egoístas. Pouco do eu é valorizado acima dos outros, quando há um coração humilde e contrito perante as Forças Criadoras…

1710-11 M.28 08/04/1943
Q-1. Conforme indicado, as atividades de [1710] no presente poderão tornar-se um serviço relacionado com o Estado e a nação. Que tipo de atividade está indicado?
A-1. Dependerá da aplicação do próprio. Naquelas direções para as quais os impulsos o levarem em relação a isso.

Q-2. Quando deverá [1710] esperar que essa mudança ocorra?
A-2. Quando ele se preparar para tal, e à medida que se preparar para tal.
Isto não significa que ele vá tornar-se um senhor, um juiz, um diretor ou

semelhante, mas sim que prestará uma contribuição como a de Barac [1710, Barac, do Antigo Testamento, numa encarnação anterior] — que não foi uma figura de autoridade sobre outros, mas sim um orientador, um líder por um princípio, um propósito, um ideal — sob e através da direção de um servo de Deus!

Compreende a diferença entre estas coisas. Isto não diz respeito à materialidade, nem a coisas materiais, mas sim ao que se relaciona com os princípios fundamentais do porquê e do modo como os homens pensam e agem, no lar, nas suas relações com o próximo!
Isto é espiritual, não material.

5148-2 F.55 29/05/1944
Considera por um momento muitos exemplos, como os ensinamentos sobre como o próprio Deus escolheu Saul como um bom rei, superior aos seus semelhantes em estatura, com semblante verdadeiramente régio e dotado de dom profético; e ainda assim ele permitiu-se, por causa da sua posição física exaltada, esquecer a sua humildade perante Deus — mesmo como já havia ocorrido nas suas experiências anteriores na Terra, nos dias em que era filho [Sete] de Adão, a quem fora dado o privilégio de ser o canal através do qual seriam gerados os escolhidos dos povos: Abraão, Isaac e Jacob.

3633-1 M.12 25/01/1944
Ao interpretar os registos desta entidade, seria muito fácil fazê-lo de forma excessivamente otimista ou pessimista. Pois existem grandes possibilidades e grandes obstáculos. Mas sabe: em qualquer dos casos, a verdadeira lição encontra-se dentro de ti mesmo.

Pois aqui há a oportunidade para uma entidade (embora as comparações possam ser desagradáveis, estas seriam adequadas) de ser um Beethoven, um Whittier, ou um Jesse James ou alguém semelhante!
Pois a entidade tende a pensar mais de si própria do que devia, como seria de prever. Isso é o que estas três pessoas fizeram consigo mesmas. Quanto à aplicação que se faz disso, depende do próprio indivíduo.

Jejum

254-46 14/12/1928
Q-9. Deverá ser iniciado um programa para formar assistentes para Edgar Cayce?
A-9. Sim, deveria; pois, como já foi muitas vezes dito, a força daquilo que é criativo por natureza não falhará no seu propósito, desde que a aplicação, por parte do que é uma porção da Energia Criadora, não seja mal dirigida a ponto de

contrariar a intenção da criação.
Portanto, isto deve ser iniciado assim que puderem ser dados dados concretos do que já foi alcançado por aquele em torno do qual se constrói o trabalho atual, e deverá tomar a forma da transmissão do futuro; contudo, isto deve ser abordado com oração e jejum, pois só pode ser alcançado por meio de oração e jejum. Não como o homem entende jejum — abstendo-se de alimento — mas sim na disposição de se humilhar para que a Força Criadora possa manifestar-se.
Isto será revelado à medida que for compreendido por aqueles que estudam tais fenómenos, como são fisicamente chamados, no processo de operação.
Q-10. Devemos apresentar isto à Sociedade Científica da América?
A-10. Não! Leva isso a Deus!

295-6 F.28 16/04/1932
[Fundo: Uma pessoa que procurava desenvolver capacidades de cura magnética perguntou se o jejum seria útil. A resposta que recebeu trouxe nova luz sobre o assunto:]
... o jejum... é como o Mestre ensinou: deixar de lado a tua própria ideia de como ou o que deve ser feito neste momento e deixar que o Espírito guie. Compreende o verdadeiro significado do jejum!
O corpo, o funcionamento físico do homem, quando em excesso, traz vergonha a si mesmo, tal como o excesso em qualquer coisa — mas o verdadeiro jejum é expulsar de si o "eu faria assim", substituindo por "mas como Tu, ó Senhor, entenderes ser melhor..."

5326-1 F.23 05/07/1944
A dieta e o jejum têm o seu lugar; assim como a aplicação disso para suprir uma necessidade, para fornecer energias ao corpo...
Q-2. Será necessário mais do que um jejum?
A-2. Isso depende do que alcançares com o estudo e do que te for revelado na tua meditação. Sabe que Deus falará contigo tal como tu falas com Ele na tua consciência, no teu eu-alma, se realmente o desejares.

2072-9 F.32 22/07/1942
Q-10. Há mais alguma informação a ser dada neste momento sobre o jejum periódico de purificação?
A-10. Isso, como verificamos, deve ser considerado como uma condição geral, e não específica. Se forem mantidos em total coordenação com a dieta, serão muito mais eficazes. Pois grande parte disto tem origem no mental, e não tanto nos efeitos reais das propriedades ou no efeito físico criado no corpo.
Quando isso resulta numa carência de gorduras para as forças do corpo, torna-se mais prejudicial do que benéfico, compreendes?

Defeitos

5321-1 M.29 06/07/1944
Deveríamos, no entanto, ampliar as virtudes, minimizar os defeitos; pois isso é algo que a entidade precisa aprender dentro de si... há muitas vezes em que esta entidade é difícil de lidar, teimosa, e por vezes tende a ser do contra apenas por travessura. Isso gera, especialmente em casa, conflitos frequentes; contudo, a entidade é, por natureza, uma alma íntegra e uma boa pessoa.

Para que a entidade alcance mais, é necessário analisar-se como um todo e permitir que a espiritualidade tenha oportunidade de expressão. Quando há situações que exigem reflexão, a entidade responde tão rapidamente quanto qualquer outra; e ainda assim há esses períodos de teimosia que se tornam muito frustrantes para os outros, causando experiências difíceis. Estas [condições] devem ser reconhecidas... e um plano definido por si mesma, com ideais e propósitos e um objetivo a alcançar...

Estas coisas são tão necessárias quanto o fato de a entidade ser uma boa gestora, ponderando, analisando todos os aspetos de custo e benefício e das situações que possam surgir na condução de qualquer empreendimento. Isto deve ser aplicado também na experiência doméstica e nas amizades.
Não se trata de agir como se faltasse sentimento — pois há, por vezes, muito pouco sentimentalismo na entidade — e, no entanto, [é] de coração terno, mantendo a fé, a menos que deseje simplesmente ser diferente.

Assim, a entidade deve controlar-se e compreender que os maiores defeitos que encontra nos outros são reflexos do que provocou ou fazem parte do seu próprio reflexo. Estes devem ser analisados e estudados pela entidade...
... estuda-te em relação a um ideal, não apenas a uma ideia. Aprende a dar e a receber, não sejas demasiado centrado em ti. Não penses mais da tua opinião do que deves, e verás que relações muito melhores poderão ser estabelecidas em todos os aspetos da vida na Terra.

3063-1 M.56 26/06/1943
Há muito a elogiar. Há coisas a condenar...
Mas sabe que a verdade é aplicável em toda a experiência da vida da entidade, quer seja como vendedor ambulante de atacadores... ou como diretor de uma grande instituição financeira, ou até líder de muitos povos...

... o sucesso material pode tornar-se o maior obstáculo ao desenvolvimento da alma. E nenhuma alma entra numa experiência material apenas para se divertir, ou para engrandecer o ego. Pois aquele que é o maior entre os seus semelhantes

é o servo de todos com quem se cruza...
A entidade tem naturalmente algo de político; e por isso é muito tensa... por vezes melancólica. Em certos períodos pode estar cheia de expectativa e aparentemente decidida a abraçar cada oportunidade, e vê as associações com os outros como oportunidades para glorificar o Deus interior; e noutros períodos, usa essas mesmas ligações para satisfação própria — quer sejam usadas como trampolins ou não, lembra-te que podes tropeçar nesses trampolins até ao inferno, a menos que os uses em conformidade com a lei divina.

... na personalidade da entidade existe perseverança, beleza, amor pela beleza e pelo encanto; [também] a capacidade de corrigir ou controlar os outros apenas com o poder da palavra, bem como a habilidade de conquistar a confiança dos outros.

Se mal utilizados, esses dons tornam-se pedras de tropeço. Se usados para a glória de Deus, servirão de degraus para alcançar maior conhecimento e consciência d'Ele...

... como a entidade exige, por vezes, tanto daqueles que mais ama, como é exigente! Não exijas dos outros aquilo que não exiges de ti. As desculpas não alteram a lei, e o fato de teres sido feito à imagem do homem não te dá o direito de desprezar a mulher — pois ela é parte de ti também!

Não aproveites os outros só porque sabes um pouco melhor o que está para acontecer. Lembra-te: como tratares o teu próximo, assim tratas o teu Criador, cuja face deverias procurar...

És um excelente jogador, mas um péssimo perdedor, por vezes!
... a entidade esteve entre os descendentes de Esaú... o nome era Jared. A entidade aproveitou-se de um grupo. Portanto, espera que um grupo se aproveite de ti! Pois com a medida que medires, serás medido. Pois tens de pagar tudo o que aplicares aos outros. E isto aplica-se tanto ao futuro como ao passado. Perguntas-te por que razão a tua vida está tão desorganizada?

"… no presente, então, encontrarás coisas relacionadas com a espiritualidade, uma busca pela verdade, aproximando-se de ti... Não ignores [estas experiências]... Agarra-te a elas. Procura-O enquanto pode ser encontrado… Primeiro, estuda-te a ti mesmo. Conhece a tua própria mente, o teu corpo, a tua ideia espiritual. E, a menos que o teu ideal esteja fundado naquilo que é eterno, o fim de tudo o que empreenderes será de sofrimento…

Estás à prova, certamente; não necessariamente mais do que outros, mas tornaste tão triste e tão jubiloso. Encontra o equilíbrio. Encontra alegria até na tristeza, e encontra tristeza na alegria. Pois o Senhor é um só Deus, um só Senhor…
Não julgues, para que não sejas julgado. Conhece o teu ideal, e confronta-te com ele. Não apenas na mente, mas escreve-o em papel — vê como fica! Em alguns casos ficarás envergonhado, noutros abrirá muito de bom para ti…
O impulso profundo é demasiado centrado no eu. Livra-te do ego. Não sejas tão autoritário. Não exijas dos outros aquilo que não exiges de ti mesmo."

3544-1 M.53 05/01/1944
Este deve ser o primeiro princípio que a entidade deve adotar, ao mudar de vida e procurar novas oportunidades: deixa de criticar os outros e os outros deixarão de te criticar. Este é o primeiro passo na tua nova vida.

815-2 M.31 06/04/1935
Pois aquilo que alguém não consegue suportar dentro de si mesmo, vê como defeito nos outros. Aquilo que identificas como defeito nos outros é sempre o teu maior defeito!

987-4 F.49 02/11/1937
Q-7. Qual é o meu pior defeito?
A-7. Qual é sempre o pior defeito de cada alma? O eu — o EU!
O que significa "eu"? Que as feridas, os obstáculos são feridas à autoconsciência; e isso cria o quê? Forças perturbadoras, que causam confusão e falhas de toda a natureza. Pois o único pecado do homem é o egoísmo!

262-117 27/02/1938
Que espírito é esse que te move a julgar o teu irmão, o teu vizinho? Está isso de acordo com o que acreditas? É assim que pretendes passar a eternidade? É isso que gostarias que o teu Salvador, o teu Deus fosse? Então por que razão a tua vida não está mais de acordo com aquilo em que afirmas acreditar?
Acreditas que o bem, a justiça e o correto perduram e são contínuos na tua experiência. Ainda assim, criticas o que esta ou aquela pessoa disse, fez... ou não disse, ou não fez…

Dizes todos os dias, em todas as situações: "Seja feita a Tua vontade, e não a minha"? Não negando, não julgando!... pois o Espírito de Cristo guia-te — e fá-lo mesmo! — se viveres a vida em Cristo!

Pés

243-17 F.54 08/05/1934
Q-3. Posso fazer algo mais para fortalecer os pés ou evitar que me incomodem tanto?
A-3. Não uses saltos demasiado altos nos sapatos e assegura-te de que há bastante espaço neles. Lava os pés com ácido tânico, conforme indicado... isso será útil... [Ver também 243-33].
[Também usar fricções com o composto indicado. Usar tudo o que a pele conseguir absorver: A 4 onças de Óleo Russo, Óleo Branco ou Nujol, adicionar: 2 onças de hamamélis, 2 onças de álcool de fricção, 5 mínimas de óleo de sassafrás e 1 onça de tintura de benjoim. Agitar bem a solução antes de usar para massagem, pois o sassafrás e o benjoim tendem a separar-se dos óleos. Pode ser usado para massajar o corpo todo.]

243-33 F.60 29/04/1940
Quanto aos membros — todas as noites, ou pelo menos três a quatro vezes por semana, mergulha os pés e as pernas até aos joelhos num líquido feito com borras de café fervidas. É o ácido tânico das borras que é útil, sendo melhor extraído ao ferver borras antigas (mas não azedas). Usar borras novas em excesso não é aconselhável, mas o suficiente para que a água fique bem escura com as borras fervidas. Após o banho de pés, massajar bem Óleo de Amendoim desde o joelho até ao pé, especialmente na bursa dos pés… se feito de forma consistente, aliviará essas tensões.

265-15 F.72 05/04/1934
Q-1. O que alivia o inchaço nos pés e tornozelos?
A-1. Friccionar a zona lombar com azeite e mirra, para aliviar a circulação nestas zonas... onde há pressão de estar muito tempo sentado ou por falta de atividade, surge tendência para que o sangue se acumule nos pés sem conseguir voltar. Mistura partes iguais de tintura de mirra e azeite, aquece o azeite e adiciona a mirra, massaja nas zonas lombar e sacral.

779-21 M.46 05/01/1935
Q-4. O que causa dores e sensação de queimadura nos pés, especialmente em tempo quente?
A-4. Má circulação e acidez no organismo.

3776-9 F.70 09/10/1925
É benéfico banhar os pés e as pernas com água muito quente, para aumentar a circulação nessa parte do corpo, adicionando mostarda à água ao fazê-lo...

3776-13 F.70 10/04/1926
A condição nas pernas, especialmente na perna e pé direitos, é causada, como se vê, pela formação de calosidades nos pés devido a calçado impróprio, e pela irritação — o sistema tenta reagir a essa condição, transformando demasiado da epiderme em tecido de defesa, como calos, queimaduras ou joanetes, como se pode dizer, percebes?

Para esta condição nos membros e pés, faríamos o seguinte: lavar a perna do joelho para baixo com azeite morno. Depois aplicar uma solução saturada de espírito de cânfora com bicarbonato de sódio. Espalhar em camada muito fina e envolver com um pano leve (não impedir totalmente a circulação de ar) ao redor da perna e pé… deixar ficar durante a noite…

Lavar depois com água morna e massajar novamente com azeite pela manhã. À noite, repetir: lavar com água morna, massajar com azeite e aplicar de novo a solução de cânfora e bicarbonato…
Não usar sapatos que magoem ou apertem os pés…

903-6 F.26 09/06/1928
Q-20. Os saltos altos são prejudiciais [durante a gravidez]?
A-20. Para o corpo da mulher, sim. Para o bebé — não tanto.

325-7 F.53 25/05/1925
Q-5. O que alivia as dores nos pés?
A-5. Isso é causado por má eliminação no organismo e circulação deficiente... Seria benéfico banhar ocasionalmente os pés numa solução saturada de Sal-Soda®. Isso, como vemos, corrigirá gradualmente essa zona e aliviará a tensão no corpo. Ter a solução tão quente quanto o corpo suportar ao mergulhar os pés, e massajar ao longo das pernas até aos joelhos.

487-14 M.12 23/05/1930
Sra. Cayce: Dir-nos-á qual a causa das dores nos calcanhares e na parte de trás dos tornozelos e o que as aliviará e curará?
Sr. Cayce: [As dores são causadas] parcialmente pelo crescimento, parcialmente por esforço. Para alívio, fazer manipulações adequadas para relaxamento e aplicar luz infravermelha durante vinte minutos... dia sim, dia não — cinco a seis tratamentos.
Estas medidas deverão aliviar a condição.
Fazer as manipulações [nos calcanhares, tornozelos e pés] imediatamente antes dos tratamentos com luz.

759-9 M.5 06/11/1934
Q-8. O que causa a transpiração excessiva dos pés?
A-8. Circulação perturbada, especialmente através do sistema hepático, provocada por toxinas ou pela tentativa do corpo de as eliminar. Este bloqueio nas partes inferiores do corpo leva à acumulação nessas zonas.

903-16 F.30 04/07/1932
Q-13. O que pode travar a condição que surge ocasionalmente entre os dedos dos pés?
A-13. Usar ocasionalmente hamamélis (witchhazel) em força total para reduzir a comichão. Lavar os pés com frequência em água salgada.

287-4 M.62 22/01/1925
Q-1. O que causa comichão nos dedos dos pés?
A-1. Má circulação na parte inferior do corpo, muito da condição provém de reflexos nervosos mais do que de uma condição existente... podemos usar pequenas quantidades de enxofre dentro do calçado.

781-2 M.14 09/06/1932
Q-2. O que causa erupções e comichão nos pés e como podem ser tratadas?
A-2. Isso deve-se a má eliminação. A aplicação local pode ser feita... com hamamélis — antes de deitar.

480-45 F.26 30/01/1938
Q-4. Apareceu uma crosta entre os dedos dos pés. Como posso tratá-la?
A-4. … o uso de exercícios [erguendo-se nas pontas dos pés] — apenas com meias ou chinelos leves, ou algo semelhante — fará grande diferença na circulação geral. Aplicações locais de soluções com álcool, ou álcool etílico puro — diluído — eliminarão a perturbação.

Flores

1877-1 F.44 – 9/5/1939
Flores — independentemente de estarem ou não na época — são sempre benéficas para estarem frequentemente perto do corpo. A sua beleza, aroma, vitalidade, criam vibrações que são extremamente úteis e benéficas.
O corpo torna-se bastante sensível a odores, bem como a cores; e especialmente as cores púrpura, coral e rosa devem estar presentes em torno do corpo.

5122-1 F.43 – 17/5/1944
As atividades desta entidade deveriam estar relacionadas com flores. Pois esta entidade foi tantas vezes a senhora das flores e da música, que se tornou quase

instintivo trabalhar com arranjos florais, ramos ou até naquela maneira tão absurda de enviar flores para os que já partiram. Eles precisam das flores quando estão aqui, não quando já estão no outro aposento de Deus!
Desta forma, no entanto, e neste trabalho, a entidade pode não apenas servir os outros, mas fazê-lo de tal forma que a beleza e a cor, até a "voz" e o "tom" das flores, passem a significar muito para as pessoas que ela poderia influenciar. Música e flores, então, devem ser o trabalho da entidade nesta existência... as flores amarão a entidade, como a entidade ama as flores. Poucas flores murchariam estando junto ou sobre este corpo...

Que possamos de fato inculcar na vida dos outros aquilo que a rosa, o alecrim-do-campo e cada flor em flor nos ensina. Pois cada uma faz o seu melhor com aquilo que lhe foi dado pelo homem, para glorificar o seu Criador com toda a sua beleza, cor e amor pela apreciação da primavera, da chuva, do sol e das sombras.
E assim também o homem, com as suas preocupações, dificuldades, desilusões, pode aproximar-se mais de Deus, sabendo que isso pode ser feito como no Filho. Ele deu-Se para que o homem soubesse o que é apreciação, amor, e como, ao distribui-lo, aprendemos o significado das deceções, dos pequenos ódios, das pequenas invejas — e de como estes podem crescer se alimentados; e também como a alegria pode crescer apenas por ser cultivada, como fazem as flores que Deus deu ao homem para que ele veja o Seu rosto nas flores.

Considera a cor e beleza do lírio, que cresce do lodo mais feio, ou a tímida violeta, que espalha cor e aroma para enriquecer até o coração de Deus.
Considera a rosa, como se abre com a cor do dia, oferecendo-se ao sol e à chuva...
Nesta existência, a entidade deve dedicar parte do seu tempo ao cultivo, preparação e arranjo de flores. As flores amá-la-ão — e tu também! E pensa no que podem trazer aos doentes, aos confinados, ou aos felizes! Àqueles que naquele dia, naquela noite, vão ver os seus entes queridos.

Pois é nesses momentos que as flores devem fazer companhia aos solitários. Elas podem "falar" aos isolados. Podem trazer cor novamente às faces dos doentes. Podem levar à noiva a esperança do amor, da beleza, de um lar. Pois as flores amam os lugares onde há paz e descanso. Sol e sombras, sim. Existem [espécies] que crescem nos campos abertos e outras nos pântanos, mas todas crescem. Porque não aprende o homem a lição das flores e cresce, em amor e beleza, seja qual for o seu ambiente?

2173-1 F.50 – 19/4/1940
Poucos reconhecem, como esta entidade, que ninguém pode ter amigos a mais; e que também não há ninguém com tantos amigos que possa dar-se ao luxo de perder um só!

Esta é uma condição — sim, uma virtude — da entidade; e aqueles que forem considerados dignos de serem chamados amigos por ela, podem considerar-se verdadeiramente afortunados. Pois a entidade é uma influência útil, não se impondo, mas oferecendo aquilo que é necessário para gerar esperança e ajuda nas experiências alheias, em qualquer circunstância.

Não se pode exagerar a importância disto, pois nesta capacidade pode a entidade encontrar aquela harmonia que vem da experiência e da aplicação — não por grandes feitos ou por mobilizar multidões para uma ação revolucionária, mas — como sempre foi dito — não é na tempestade, nem no furacão, mas na voz suave e tranquila.

E esta pode ser despertada por um gesto gentil, uma palavra amável em momentos de conflito, uma mão fraterna estendida, paciência — que a entidade deve aprender — com apreço pela beleza da sua vida e experiência. E na paciência verás de fato a tua própria alma e o seu crescimento perante o teu Criador.

Pois, sabe: o teu anjo permanece diante Dele, sempre; e Ele, o teu Deus, lembra-se de ti.

5259-1 F.46 – 8/6/1944
Q-3. É uma perda de tempo e esforço ser simpático com pessoas pelas quais não sinto afinidade, conviver com elas, em vez de ser antissocial, visto que tão poucas pessoas realmente me atraem?
A-3. Como já foi indicado, isso pode ser uma oportunidade tanto para ti como para os outros. Aqueles por quem sentes afinidade podem ser a tua força — ou a tua fraqueza — depende de como reagem a ti.

3226-1 F.44 – 20/9/1943
… vemos que a entidade está sempre pronta a ajudar um amigo, mas frequentemente sente-se no extremo oposto quando necessita ou deseja ajuda — sente que esqueceram a amizade já demonstrada.
Estas não são leis verdadeiras. Pois na manifestação do espírito, da mente e da matéria, semelhante gera semelhante — se a entidade se mostra amigável,

haverá amigos — se manifesta coisas de consciência universal, que são para o bem de todos e não apenas do indivíduo ou de um grupo. Procurar agradar apenas para receber de volta não é bom — a não ser que nasça de um desejo universal de ajudar em várias direções.

951-4 F.24 – 3/10/1939
… a entidade é frequentemente mal compreendida; e os laços e amizades são forçados ou rompidos por razões que nem sempre a entidade compreende. Sabe, nenhuma alma teve tantos amigos que pudesse dispensar um só; nem um número tal que não permitisse acrescentar mais um, sem diminuir a força, o amor ou o poder da amizade para com todos.

Pois o amor — como a amizade — cresce ao ser oferecido aos outros; como Ele demonstrou tão plenamente na sua experiência no plano material…
Pois sabe, n'Ele e nos seus caminhos há sempre um propósito construtivo; sim, nos seus mandamentos — e estes são: "Que vos ameis uns aos outros como Eu vos amei."

243-10 F.50 – 23/7/1930
… pois a entidade já alcançou muito que reflete o que foi dado:
"Aquele que for gentil com os mais pequenos dos meus, é maior do que aquele que conquistou uma grande cidade."

Glyco-Thymoline®

653-1 F.Criança – 26/3/1932
Q-2. Que antisséptico intestinal deve ser usado quando se toma um laxante alcalino?
A-2. Um que tenha reação alcalina, como Lavoris® ou Glyco-Thymoline®.

340-7 F.42 – 25/1/1930
Q-2. Como deve ser administrado o Glyco-Thymoline®?
A-2. Cerca de cinco a quinze gotas por dose, duas vezes ao dia — tomado internamente, com água.

3050-2 F.55 – 2/12/1943
Q-1. O que se deve fazer para aliviar os meus olhos?
A-1. Lavar com uma solução fraca de Glyco-Thymoline®. Usar um copo ocular, com duas partes de água destilada (preferencialmente) para uma parte de Glyco-Thymoline®. Esta irritação é parte de um distúrbio renal causado por perturbações digestivas.

1688-9 F.31 – 15/7/1942
Q-6. Qual é a causa da minha garganta se encher de muco negro?
A-6. A inalação de substâncias presentes no local de trabalho. Mas, fazendo gargarejos de manhã e à noite com Glyco-Thymoline®, isso ajudará. E se um pouco for engolido, não fará mal.

2175-4 F.29 – 28/6/1941
… pelo menos duas vezes por semana — especialmente após os períodos menstruais, mas também noutras alturas — usar uma ducha vaginal com Glyco-Thymoline® como antisséptico. Usar apenas a seringa de borracha. Utilizar pelo menos 1 a 2 litros de água morna (à temperatura corporal), com duas colheres de sopa de Glyco-Thymoline® por litro.

1745-4 M.48 – 18/5/1941
… procurar um bom hidroterapeuta para uma limpeza intestinal profunda, de uma a duas semanas de intervalo.
Na primeira água, usar sal e bicarbonato: uma colher de chá cheia de sal e uma colher de chá rasa de bicarbonato por cada meio litro de água.
Na última água, usar Glyco-Thymoline® como antisséptico intestinal, na proporção de uma colher de sopa por litro de água.

4531-1 F.23 – 27/6/1925
Será benéfico também fazer uma massagem suave no corpo todas as manhãs, para equilibrar a circulação nervosa e muscular, aplicando as forças mentais conforme indicado, e assim encontraremos forças mais próximas da normalidade, aumentando a vitalidade e ajudando o corpo a recuperar a visão na parte (ou olho) mais afetada. Todas essas condições devem, naturalmente, ser limpas com substâncias antissépticas — mas usando antissépticos de natureza alcalina, como os encontrados no Glyco® e na combinação de Glyco® com óleo antisséptico.

Cabelo

2072-14 F.34 17/04/44
Q-4. Que alimentos ou tratamentos são especialmente bons para trazer de volta ao cabelo mais do brilho—vermelhos, acobreados e dourados?
A-4. Nada melhor do que as cascas das batatas irlandesas ou os seus sumos. Não coloque simplesmente as cascas em água e as coza, pois a maior parte das propriedades necessárias irão perder-se, mas coloque-as em papel Patapar® para as cozer.

1947-4 F.32 11/10/39
Q-13. O que causa cabelo grisalho e como pode ser prevenido?
A-13. Isto resulta de muitas, muitas causas—mas é uma condição geral da estimulação dos poros do couro cabeludo ou do próprio cabelo. Pode ser preocupação, ansiedade, medo ou susto, ou, como indicado, falta de certos elementos na circulação superficial.

No tipo de circulação indicado, como aqui encontramos, quando o corpo usa o Violet Ray®, deve também, ocasionalmente—não sempre, mas de vez em quando—usar o aplicador para o couro cabeludo [ou pente], ou aquele que funciona como um ancinho, percebe?

3051-3 F.45 25/09/43
Q-9. As pastilhas de canicromo que tomo vão restaurar a cor do cabelo?
A-9. Não! Se o sumo das cascas de batata for tomado regularmente (duas a três vezes por semana) manterá o cabelo mais próximo da cor normal do que qualquer outra preparação química.

3900-1 F.33 25/03/44
Q-3. Há algum benefício real em tomar as vitaminas "para cabelos grisalhos"?
A-3. O mais habitual é ficar com o estômago perturbado! Se deseja evitar cabelo grisalho, beba pelo menos uma vez por semana meio litro de sumo preparado apenas com as cascas das batatas irlandesas. Só as cascas, não a polpa da batata. Isto ajudará a manter a cor correta do cabelo.

5190-1 M.35 05/06/44
Q-9. Como posso melhorar a quantidade e qualidade do meu cabelo?
A-9. Não se preocupe com o seu cabelo. Preocupe-se com o que faz com a sua mente e corpo. Deixe que o cabelo, através das próprias atividades, cuide de si mesmo. Aqueles que se preocupam demasiado com isso não chegam longe.

5261-1 F.31 08/06/44
Q-2. Para evitar que o cabelo fique grisalho ou caia?
A-2. Não se preocupe com o cabelo, apenas mantenha-o limpo e suave. Trate-o mais frequentemente com tónico capilar Drene ou tónico capilar de azeite, seguido de uma lavagem com champô de óleo cru e sabão de alcatrão. Estes, embora possam causar alguma irritação inicialmente, irão manter melhores condições para o corpo.

5334-1 M.51 17/07/44
Q-2. Há algo que possa fazer para a queda do cabelo e para evitar que fique branco?

A-2. Estimule melhores condições no corpo e aquilo que deve ser mantido será o resultado. Lembre-se, é melhor ter atividade no centro cerebral do que ter cabelo.

826-1 M.33 12/02/35
Q-4. Como posso melhorar o crescimento do cabelo na cabeça?
A-4. Primeiro, não coma batatas irlandesas; ou seja, a polpa, mas coma as cascas e o que estiver muito próximo das cascas. Também as cascas das maçãs (cozidas, não cruas), cascas de alperces e uma porção dos mesmos. Estes fornecem elementos para a atividade das tiróides, que produzem para o corpo as atividades do cabelo, unhas e essas partes do sistema.

Depois, com a estimulação das glândulas como indicado, [usando] estas [massagens] vão estimular as mesmas.
Use como massagem o óleo cru, limpando depois com uma solução de álcool de cereais a vinte por cento; não álcool desnaturado ou de madeira, mas álcool de cereais; e massage na cabeça pequenas quantidades de vaselina branca. Estes vão estimular o crescimento.

2301-5 M.31 27/08/43
Q-1. Para prevenir a queda do cabelo?
A-1. Não se preocupe demasiado com isso. Cérebro e cabelo nem sempre crescem bem juntos. Mas deve-se massajar o couro cabeludo uma vez por semana com óleo cru, e depois lavar com um tónico capilar de óleo de vaselina ou champô. Isto será eficaz para este caso.

Beber sopa feita com cascas de batata irlandesa também ajudará. Coza as cascas de três ou quatro batatas em pouca água e beba cerca de duas vezes por semana. Também a massagem do couro cabeludo com borras de café velhas seria eficaz. Claro que isto manterá o cabelo escuro, mas será eficaz para estimular o crescimento.

1947-4 F.32 11/10/39
Q-12. O que causa a caspa? Pode indicar uma fórmula para a curar?
A-12. É má circulação—e, claro, uma condição germicida que surge da má circulação.

Use alternadamente como champô Listerine® uma vez por semana, e na semana seguinte um sabão puro de alcatrão como lavagem ou champô. Isto manterá o couro cabeludo limpo e diminuirá a tendência para a caspa. Isto também ajudará a manter melhor o couro cabeludo e, em alguns aspetos, gradualmente, manterá a cor certa do cabelo.

1523-3 F.29 22/03/38
Q-8. Que tratamento deve ser usado para eliminar a caspa do cabelo?
A-8. Qualquer uma dessas preparações que sejam boas para limpar o couro cabeludo, como Lavoris® ou Glyco-Thymoline®—ou combinando-as ocasionalmente; e Fitch's Hair Restorer—que dissolve a caspa e é ácido, claro; enquanto os dois primeiros são alcalinos—e estes [fatores] são de ter em consideração—a reação ácida e alcalina no couro cabeludo. Claro, óleo com vaselina; isto é, como um Champô de Azeite®, com vaselina massajada depois, é muito bom.

261-2 M.42 17/09/30
Q-5. Algum tratamento especial recomendado para a caspa, e pode ser completamente curada?
A-5. Se este [tratamento] for usado, pode ser completamente curada: Para água—aqua pura, preferencialmente de água pura—junte quatro onças da mesma vinte minims de álcool a 85%, com o chamado Óleo de Pinho, dois minims. Este [líquido] deve ser bem friccionado no couro cabeludo, para que haja uma reação adequada. Depois, com o couro cabeludo ainda húmido, massaje bem uma pequena quantidade de vaselina branca. Depois lave bem a cabeça com sabão de alcatrão. Faça isto cerca de uma vez por semana. Vai desaparecer.

Halitose

5198-1 F.38 31/05/44
Q-1. Como posso eliminar o mau hálito?
A-1. Melhorando as condições das eliminações. Tome Glyco-Thymoline® como antisséptico intestinal. Duas a três vezes por dia. Coloque seis gotas de Glyco-Thymoline® na água de beber.
Isto elimina para o pulmão, para as forças do corpo, toxinas deste processo de alteração da atividade celular, ou pelo corpo, das forças linfáticas que se tornam fecais.

4073-1 M.41 06/04/44
Q-1. O que causou a condição da pele?
A-1. Más eliminações e falta de coordenação nas eliminações. As atividades dos rins e a incoordenação do fígado, e assim, através do sistema de transpiração e respiratório, também aparece o mau hálito; são eliminadas toxinas que deveriam ser eliminadas pelo canal alimentar. Daí a erupção.

4550-1 F.Adulto 27/03/24
A condição... de halitose é produzida pelo estômago e pela garganta e laringe. No fornecimento de sangue ao corpo... nos pulmões propriamente ditos não

recebem carbono suficiente para abastecer o sistema. Daí deixa o corpo inteiro sob tensão por vezes, e isto interfere com o fornecimento de sangue para ter suficientes dessas propriedades para abastecer os órgãos no seu funcionamento e manter a coagulação eficaz no sistema, onde os órgãos utilizam a força e energia no seu funcionamento. Daí a não-eliminação mostra-se muitas vezes, e esta mesma condição causa muito do que se observa nos intestinos e estômago, a chamada condição catarral...

Para aliviar isto, seria necessário tomar... aquilo que incentive a correção do corpo pelos órgãos digestivos, e também pela reação mental no sistema.
A menos que o próprio corpo deseje melhorar, continuará a sofrer de má saúde.

5009-1 F.63 15/04/44
Q-1. O que causa sabor amargo na boca?
A-1. Isto é atividade do fígado, com falta do fluxo gástrico no duodeno ou regurgitação no estômago.

1710-1 M.23 16/10/38
Aqui encontramos... há uma ineficiência na purificação ou oxidação [do sangue] através da atividade no sistema pulmonar... Encontramos que as pressões sobre o sistema nervoso—não tanto devido a lesão na própria vértebra, mas às ligações entre as vértebras e na zona da quinta costela—produzem condições em que o sistema, tentando ajustar-se, vai gradualmente criando condições que serão mais difíceis de aliviar do que se fossem corrigidas agora... [tratamento: osteopatia, calor—compressas húmidas, Codiron; indicação específica]

Q-3. Sugira correções para o mau hálito.
A-3. Como indicado, quando as repressões no sistema cerebrospinal forem corrigidas, e as eliminações melhorarem, estes [efeitos de mau hálito] deverão desaparecer por si mesmos.
Usar Alcaroid depois das refeições, ou uma vez por dia, limpará o sistema e purificará o hálito. Um quarto de colher de chá num copo cheio de água, mas primeiro dissolvido numa pequena quantidade [de água]—é o melhor.

Febre dos Fenos

261-8 M.45 04/02/33
Q-20. Todos os anos, começando em Maio e durando até Julho, tenho febre dos fenos. Há alguma forma de prevenir isto?
A-20. A febre dos fenos, como vemos, provém de três fontes diretas diferentes, ou as classificações daqueles que sofrem desta condição podem ser agrupadas em três grandes categorias:

Aqueles sensíveis a odores, fermentações peculiares que ocorrem nas condições atmosféricas em todo o lado ou onde quer que o corpo esteja localizado. Nestes casos, trata-se da hipersensibilidade do sistema simpático.
Depois há o grupo em que existem condições físicas presentes no corpo que, sob os impulsos das pressões atmosféricas criadas em determinadas épocas, produzem tendências nessa direção.

Depois, há a debilidade geral existente, que torna todo o corpo suscetível à condição geral.
Este corpo em particular, como vemos, pertence ao segundo grupo.
Assim, deve ser mantida a condição geral do corpo como especificado, no sentido de melhorar a resistência das forças físicas gerais.
Além disso, (nessa época específica) devem ser feitas correções específicas no sistema cerebrospinal. [Osteopatia]

Depois, como purificador — ou preventivo, na forma de antisséptico para o sistema geral das mucosas (o que reduzirá a condição em cerca de 95% — o que seria muito bom para o corpo!), deve preparar-se este inalante:
Num recipiente com o dobro da capacidade do volume, ou numa garrafa de vidro de 8 onças — de preferência de boca larga e com rolha que possa ser perfurada com 2 pequenos tubos de vidro, um deles com bulbo na extremidade para inalar pelo nariz e pela boca — colocar 4 onças de álcool puro de cereais (deverá ser de 190 proof). A isto adicionar, pela ordem:
20 minims de Óleo de Eucalipto,
5 minims de Bálsamo do Canadá,
5 minims de uma solução saturada de Benzosol,
3 minims de Creosoto Retificado,
10 minims de Tintura de Benjoim,
5 minims de Óleo de Terebintina,
30 minims de Tolu em solução.
Mantenha isto bem fechado, exceto quando for usar. Ao usar, agite a solução e inale profundamente para os pulmões (como ao fumar um cigarro) e para cada lado do nariz, de manhã e à noite.
Com estas correções e cuidando da dieta, pode esquecer que alguma vez teve febre dos fenos…

550-5 M.63 15/05/34
Q-1. O que causa a aparente febre dos fenos e os espirros?
A-1. Com as correções que serão obtidas pelas medidas manipulativas sobre o corpo; ou seja, desde a nona dorsal para cima, iremos aliviar as pressões que tendem a causar irritação nas mucosas das passagens nasais, ao remover essas

pressões na zona dorsal superior e cervical, que tendem a causar essa irritação nos brônquios e no nariz.
Isto é uma tentativa da circulação para se ajustar ao esforço geral que tem existido e ainda existe no sistema.

Ruídos na Cabeça

5132-1 M.70 20/05/44
Como verificamos, há algum tempo atrás houve congestões na zona da garganta e na parte da cabeça que evoluíram para uma condição catarral.
Devido ao esforço geral num sistema enfraquecido, esta condição catarral atacou agora a trompa de Eustáquio e assim provoca uma pressão geral sobre os nervos do sistema sensorial.
Estas condições podem ser bastante aliviadas. Não se encontram curas completas, mas podem ser substancialmente aliviadas. [Tratamento: Wet Cell Appliance® e massagem]

1523-15 F.33 28/04/42
Q-5. O que faz com que os meus ouvidos rugem como ondas do mar a bater, por vezes?
A-5. Isto vem do corpo emocional. Daí a necessidade de exercícios para a cabeça e o pescoço. É uma tendência ao abrandamento da circulação através das trompas de Eustáquio até às forças auditivas do ouvido. Assim ocorre a reação física. Isto deve desaparecer completamente se forem feitos os exercícios para cabeça e pescoço.

5140-1 M.40 19/05/44
Será necessário, primeiro, uma análise de si próprio, quanto ao propósito, quanto à utilização que dará às forças criativas que podem trazer alívio para o distúrbio físico que existe. A menos que sejam usadas ao serviço do Mestre, de que serve a vida?...
Ouviu a voz da consciência ao trazer correções a si mesmo? Estes são parte da causa da criação de depósitos ao longo da trompa de Eustáquio, que causam o grande rugido na cabeça e nos ouvidos; ou seja, na ansiedade que o corpo sente, por vezes, devido à atitude mental geral em relação às condições e às pessoas.

1688-7 F.31 19/08/41
Q-3. Qual a causa do zumbido contínuo na cabeça e nos ouvidos?
A-3. Pelas mesmas razões já indicadas. Esta é uma área que exige uma grande quantidade de linfa, através da garganta, das passagens nasais e dos tecidos moles da face. Daí que, especificamente, as massagens com Óleo de Amendoim, conforme indicado, devem ser feitas à volta do pescoço e da cabeça, percebe?

Mas seria bom massajar cada articulação com o mesmo óleo… Cerca de duas vezes por semana, quase banhar-se em óleo de amendoim ou azeite; especialmente óleo de amendoim — nas articulações, pescoço, ao longo da clavícula, em todas as zonas da coluna, costelas, a zona frontal até ao estômago, atravessando o estômago e especialmente a zona do diafragma; depois nas ancas, na parte inferior das costas e na zona sacral, e depois nos próprios membros.

Massaje com os dedos mergulhados em óleo. Não lave imediatamente. Faça isto antes de se deitar, limpe com papel e só depois lave-se de manhã… Se isto for feito com regularidade, não só ganhará força, como também melhorará a circulação em todo o corpo… Não reserve apenas uns minutos, mas defina um período e faça desse momento uma ocasião para a massagem. Demore de trinta minutos a uma hora ou hora e meia a fazê-lo!

1688-9 F.31 15/07/42
Q-3. Qual é o problema com o meu ouvido esquerdo? Zune constantemente e parece que tem algo dentro.
A-3. Essas pressões na cervical e dorsal superior, que devem ser aliviadas com tratamentos de relaxamento [Osteopatia]. São nervos, percebe?

Cura Através da Atitude

[A característica que melhor distingue as transcrições das leituras de Edgar Cayce dos relatórios clínicos é a sua insistência genuína na espiritualidade. A grande maioria das leituras continha passagens que destacavam a necessidade de cada indivíduo ser espiritual para se curar ou até para se manter saudável. Os excertos seguintes são típicos e indicam uma abordagem à saúde pouco estudada na terapia moderna.]

3384-2 M.33 22/01/44
Quanto mais o corpo se mantiver fiel a essas verdades e à dependência das capacidades latentes em si próprio, confiando nas coisas espirituais, mais rápida será a resposta no corpo físico. Pois toda a cura, mental ou material, é a afinação de cada átomo do corpo, de cada reflexo das forças cerebrais, para a consciência do divino que reside em cada átomo, em cada célula do corpo.

3455-1 F.40 05/12/43
Não é necessário que haja outra pessoa além de uma enfermeira competente e de mentalidade espiritual; de preferência alguém inclinado à Ciência Cristã, mas disposto a usar estas sugestões [de tratamento referidas anteriormente na leitura].

Pois as forças internas têm de ser espiritualizadas. Não que o corpo [desta pessoa] não seja de mentalidade espiritual, mas há a necessidade de ser espiritualmente consciente e, depois, conseguir ter controlo suficiente sobre o poder da mente no corpo para que as vibrações das estruturas atómicas produzam forças que promovam a saúde, em vez de aceitar continuamente a sugestão "estou doente e vou continuar doente".

Estas reações devem ser induzidas por sugestão, assim como pela aplicação física necessária. Pois, como foi dito desde o início, é necessário dominar a terra. O homem é feito, fisicamente, de todos os elementos existentes na terra. Por isso, se não houver uma coordenação desses elementos do ambiente onde o homem-animal opera, ele estará fora de sintonia — e algumas partes [do seu corpo] sofrerão. Tem de conter e comandar esses elementos. Estas [sugestões de tratamentos físicos] são formas de dominar, usar, controlar; não ser controlado por, mas controlar esses ambientes materiais [do corpo] e as influências em redor.

3594-2 M.59 01/04/44
Embora sejam dadas muitas condições diferentes [ou sugestões de tratamento] [por este canal] quanto à dieta, à purificação da garganta e dos pulmões, ao efeito de certas propriedades na circulação linfática da garganta e da cabeça, lembra-te que tudo isto tem uma base de poder, de força.

Qual é a fonte de todo o bem? Pergunta isso a ti próprio. Responde a sério—não dês apenas um palpite. Se não sabes, é melhor começares a descobrir—vais precisar disso muito mais cedo do que pensas, se não lhe deres mais atenção! Faz essas coisas, pois são de importância mental e espiritual. Porque é que o corpo haveria de melhorar fisicamente, se não fosse para o aperfeiçoamento, não apenas para mais indulgências? Porque procuras satisfazer o corpo e os apetites do corpo? Porque não fornecer antes o bem espiritual e mental aos outros? Vais recuperar muito mais depressa, a vida será mais valiosa, e ficarás melhor por isso. Não peças a gratificação dos apetites!

5081-1 F.31 06/05/44
Faz [as coisas] que [sugerimos] para que as condições permitam que o corpo seja melhor enfermeira, como é. Ajudar os outros é a melhor forma de ajudar-se a si mesmo. Muitas pessoas ficam tão ansiosas com os próprios problemas, mas ajudar os outros é a melhor forma de se livrar dos próprios problemas. Qual é o exemplo? Ele abdicou do Céu e entrou no corpo físico para que tu pudesses ter acesso ao Pai. Então, porque te queixas porque não gostas da tua mãe? Ela também não gosta de ti, mas transforma isso em amor. Sê amável, sê gentil, sê

paciente, sê tolerante, pois se o teu Deus não fosse tolerante contigo, que hipótese terias?

1807-6 F.40 16/01/44
Usa o período [da eletroterapia] como tempo de oração e meditação. Mantém a atitude no corpo-mente de modo a permitir melhores influências criativas.
Não basta ser bom—sê bom para alguma coisa! Pensa nos outros, não apenas em ti, mas [procura saber] como o corpo pode contribuir mais para aquilo que não é só prazer, mas também forças e influências criativas na vida dos outros!

2828-1 M.40 15/10/42
Em parte, a entidade está a deparar-se consigo mesma, com experiências que teve na terra. Então, sabe—bem dentro de ti, bem no fundo da tua consciência—quem cura as tuas doenças, quem te dá oportunidades. E a confiança e a esperança, a compreensão que pode ser alcançada analisando-te a ti próprio com o estudo cuidadoso do Deuteronómio 30, João 14, 15, 16 e 17, deve ser vivida. Como vemos, [o estudo deve ser] não como uma rotina, mas como vida, esperança, fé, sabendo que ao pedires—em Seu nome—isso pode acontecer no corpo...

Q-1. Há quanto tempo esta condição se vem a desenvolver?
A-1. Há cerca de dez anos.
Q-2. Aproximadamente quanto tempo levará até eu melhorar?
A-2. Quanto tempo demora até amanhã, Sr. [2828]? Quanto tempo dura o poder de Deus em ti? Quanto tempo demoras a fazer o que Ele te pede? Há quanto tempo te manténs no caminho [de estar] acima de qualquer censura de ti próprio, assim como no caminho de seres uma influência útil na experiência de cada pessoa com quem te cruzas todos os dias?

1967-1 M.24 25/07/39
E, acima de tudo, reza! Aqueles que estão à volta do corpo, usem e confiem nas forças espirituais. Pois a oração do justo salvará o doente.
Saibam que toda a força, toda a cura de qualquer natureza é a mudança das vibrações desde dentro—a afinação do divino no tecido vivo do corpo às Energias Criativas. Isto, só isto, é cura. Seja através do uso de medicamentos, do bisturi ou o que for, é a sintonia da estrutura atómica da força celular viva com a sua herança espiritual.

Então, na oração desses—vivam dia a dia do mesmo modo que rezam—se quiserem trazer ajuda e auxílio a este corpo.

Hemorroidas

2823-2 F.33 05/06/43
O melhor para a condição específica das hemorroidas é o exercício, e se for feito regularmente, elas desaparecem—sozinhas! Duas vezes por dia, de manhã e à noite—e isto não é com muita roupa vestida! Fique em pontas dos pés, ao mesmo tempo levantando os braços; depois dobre-se para a frente, deixando as mãos irem em direção ao chão. Faça isto três vezes de manhã e três vezes à noite. Mas não faça apenas duas ou três vezes e depois pare!... Seja regular, todos os dias!

5226-1 F.58 26/05/44
Q-2. Hemorroidas?
A-2. Use Tim. E este exercício: Todas as manhãs, ao levantar-se, antes de se vestir, levante-se gradualmente sobre os pés ao mesmo tempo que levanta suavemente as mãos acima da cabeça. Depois tente tocar o chão com as mãos. Isto gradualmente irá elevar todos os nervos do esfíncter, mas limpe-os como indicado e isso também ajudará muito a corrigir estas condições.

1800-20 13/09/34
É preferível que esta [fórmula Tim] nunca seja colocada em lata, mas sim em frasco de porcelana ou vidro; e deve estar num frasco de uma a uma onça e um quarto, de forma hexagonal, de preferência. As instruções são aplicar como pomada nas zonas afetadas uma ou duas vezes por dia. Descanse o máximo possível após a aplicação, com os pés elevados acima da cabeça. Vai curar!

563-5 F.26 01/03/40
Também encontramos essas condições ao longo do canal alimentar, onde especialmente os músculos e nervos do esfíncter estão envolvidos por esta perturbação.

Daí as condições que causam muita comichão, e por vezes as hemorroidas internas—ou o prolapso das pregas da parte inferior do ânus.
Isto também, por vezes, causa bastante desconforto, assim como—devido ao afinamento das pregas—bastante hemorragia...
Deve-se começar com o uso de uma pomada—como Pazo Ointment™—para aplicar nas áreas afetadas...

Evite estar de pé o máximo possível até que as condições agudas sejam ultrapassadas...
Evite alimentos muito condimentados, e qualquer tipo de bebida que contenha águas gaseificadas ou algum teor apreciável de álcool. Consuma mais extratos de

fígado e carne de vaca. Ou, Wyeth's Beef, Iron and Wine será muito útil; uma colher de chá em cada refeição. Não tome isto sem estar a comer, mas sim com as refeições.
Legumes frescos são melhores que os secos—por isso, consuma-os frescos sempre que possível. [Faça os exercícios acima referidos em 5226-1.]
Não utilize demasiados laxantes, mas prefira enemas para garantir evacuações diárias.

357-4 F.Adulto 05/05/33
Será necessário tomar precauções, e isto deve ser feito tendo em mente que não deve haver demasiada irritação nas partes do sistema que causaram tanto distúrbio e problemas, devido à tendência para a obstipação que provoca as hemorroidas e as suas consequências no sistema.

Passatempos

5177-2 F.65 26/05/44
Então... faz disso um hábito, faz disso um passatempo, falar amavelmente a alguém menos afortunado do que tu, pelo menos uma vez por dia. Não se trata tanto de contribuir para caridade organizada, mas ter essas caridades pessoais [de que] nunca se fala, falando amavelmente a alguém todos os dias.
Isto ajudará o corpo a descansar à noite quando não consegue, devido às preocupações mentais e materiais...

Mas não te esqueças, como o juramento do escuteiro ou da guia: Faz uma boa ação todos os dias. Isto é apenas ser amável, paciente, tolerante, gentil; e veremos grande benefício para o corpo.

3188-1 M.23 31/08/43
Q-7. Quanta atenção posso legitimamente dar à música, que tanto amo?
A-7. Isto deve ser sempre um passatempo, e preenchê-lo. Muitas vezes vais perceber que só a música pode atravessar a distância entre o sublime e o ridículo. Assim é na procura de Deus, que, com sorte, O possas encontrar, pois Ele está dentro de ti.

Q-8. Poderia tornar-me um grande músico profissional?
A-8. Como serviço especial, sim—mas este é apenas um caminho. Vai até ao fim.

5226-1 F.58 26/05/44
Q-5. Que passatempo sugere?
A-5. Adote antes o passatempo de ajudar outra pessoa.
Como passatempo, qualquer atividade relacionada com trabalho ao ar livre com

flores ou coisas do género seria positiva, mas planeie todos os dias fazer uma boa ação por alguém que não seja capaz de o fazer por si. Mesmo que não seja mais do que conversar e fazer companhia a alguém que está "preso" em casa ou numa situação semelhante, verá que isso lhe trará grande benefício. Faça isso.

5108-1 F.30 15/05/44
Q-2. Por favor, sugira um passatempo que eu possa usar de forma construtiva.
A-2. Selos. Seriam muito adequados para si, e em breve terá boas oportunidades para colecionar muitos deles. Pode estudá-los quanto ao seu papel na aceitação ou rejeição do Senhor pelas nações, e tal passatempo pode tornar-se muito abrangente e valioso.

2385-1 M.34 23/10/40
Q-9. Quais são as minhas possibilidades musicais e até que ponto devo desenvolver esta expressão?
A-9. Antes como passatempo.

263-18 F.31 07/06/42
Q-4. Devemos planear algum passatempo ou recreação em conjunto, periodicamente? Se sim, qual?
A-4. Seria um excelente começo. Quando o planeamento de lazer, de atividade, de pensamento ou estudo, ou de interesse, é feito em separado, afastam-se. Quando o interesse é partilhado—seja num passatempo, lazer, estudo, visita, ou convívio—crescem em propósito como um só.

Casa e Casamento

3051-4 F.45 29/11/43
Q-4. O que posso fazer para ultrapassar a falta de generosidade do meu marido para comigo financeiramente?
A-4. … seja tão generosa para com o marido quanto espera que ele seja para consigo, e assim estarão mais em sintonia e trarão maior harmonia à relação ao longo da experiência.

Cada um tem os seus ideais. Façam-nos coordenar-se com a vida material, mental e espiritual de cada um. Saibam que tudo tem de começar no espiritual. Só então os resultados materiais se manifestarão na experiência, à medida que a mente se dirige para os ideais definidos por cada um no espírito com que irão controlar e agir nas relações um com o outro…

Q-8. Se adotasse algumas crianças seria uma bênção tanto para o meu marido como para as crianças, tendo em conta a minha condição física?

A-8. Isso deve ser decidido por vocês próprios. Se esse é o desejo de ambos, estejam em total acordo. E, onde há acordo, pode haver harmonia. E se houver harmonia, será para o melhor bem-estar de todos os envolvidos.

Lembre-se de que existem responsabilidades, assim como possibilidades, que surgem com o desejo de adotar. Pois, em muitos casos, e pode ser aqui o caso, a menos que isso seja motivado por um desejo espiritual de ambas as partes, é melhor não tentar tal coisa. Se for motivado pelo espiritual, então as relações mentais e materiais resolver-se-ão naturalmente. E será positivo, se for motivado pelo desejo espiritual de ambos—e estiverem em harmonia. Sem isso, tenham atenção…

Q-11. Porque estamos juntos nesta vida e como podemos cumprir esta missão?
A-11. Sendo cada um verdadeiro consigo próprio. Estão juntos devido à atração mútua de vidas passadas. E sendo verdadeiros com o ideal e mantendo-se como um, proporcionam atividades na terra e nos locais onde vivem que se tornam melhores pela sua presença.
Este é o propósito de cada grupo ou pessoa na terra. Devemos dominar o ambiente. Devemos transformá-lo em forças úteis para os que virão.

1470-2 M.29 12/02/38
Q-1. Porque foi bloqueado o meu casamento com a pessoa agora conhecida como [M.A.C.] sempre que foi planeado?
A-1. Existe um ressentimento dentro de si, e isso… deve ser ultrapassado antes de tomar uma decisão. A decisão deve ser baseada em se poderão surgir os frutos do amor, da paciência, da bondade. A escolha tem de ser feita com base nisso. E a escolha tem de partir de si. Pese todas as questões. Veja, saiba—peça e receberá de dentro!…

Q-3. Que efeito terá este casamento com [M.A.C.] na minha vida?
A-3. O que permitirá que se torne? Isso depende… das escolhas feitas. Se pudesse ser representado à entidade, seria como se o Pai dissesse: "Arrependo-me de ter feito o homem"? O homem e a mulher têm livre arbítrio. O que fará dessa associação? Se escolher o caminho certo—contentamento, felicidade e alegria. Se for para si e para a glorificação do eu—desarmonia, desconfiança, conflitos e lutas. A lei está diante de si—e é certa!

939-1 M.28 23/06/35
Se mantiverem a intenção e propósito de cada um como é o desejo mútuo, ótimo! Pois as suas mentes, corpos e desejos estão, no presente, em harmonia. Mesmo que surjam situações que provoquem conflitos, dissensões, até mesmo lutas, se mantiverem sempre nos seus corações e mentes o objetivo de serem

companheiros um do outro, tais situações tornar-se-ão degraus para maiores oportunidades e privilégios.
Se algum deles se tornar centrado em si mesmo, ou permitir que motivos egoístas criem exigências sobre o outro; ou se tornarem, por vezes, tão centrados em si que desejem a satisfação dos próprios desejos sem pensar no que isso traz para a experiência do outro, então isso dividirá o propósito. E uma casa dividida contra si mesma não subsistirá…

Q-3. Amam-se verdadeiramente?
A-3. No presente. Lembrem-se, amor é dar; é um crescimento. Pode ser cultivado ou destruído. O altruísmo de ambos é necessário. Lembrem-se, a união do corpo, mente e espírito, como no casamento, nunca deve ser pelo desejo do eu, mas como um só. O amor cresce; o amor perdura; o amor perdoa; o amor compreende; o amor transforma dificuldades em oportunidades.
Por isso, não fiquem à espera que o outro faça tudo, ou que tudo perdoe; mas tornem-se, cada um, o complemento do outro, sempre.

Q-4. Se casarem, serão felizes e compatíveis?
A-4. Isto, claro, é um estado que se constrói; não é algo que simplesmente existe. Pois a Vida é vivida, e as mudanças que vêm têm de ser enfrentadas por cada um de modo a tornar a união, as associações, as atividades, cada vez mais válidas. Que cada um dependa sempre do outro, mas que também se conduza de modo a que o outro possa sempre depender de si. Assim encontrarão as associações, as forças mentais e as atividades espirituais que trarão paz e contentamento nessa união…
Q-6. Se casarem, que atividades e interesses poderiam partilhar mais em comum?
A-6. Aqueles que os preparem para serem complementares um ao outro…
Estas são as formas, os interesses, como esta:
"O que preparará melhor a minha mente para estar ao mesmo nível do meu marido, para que os interesses sejam como um só? Para que, quando seja necessário maior compreensão, eu possa encontrá-lo no seu próprio terreno?"
O mesmo deve aplicar-se ao marido; não mundos diferentes nas associações sociais, morais ou materiais, mas sempre como unidade de serviço, de forma construtiva.

Q-7. Se casarem, terão filhos; e, se sim, quantos rapazes e raparigas?
A-7. Isso dependerá, claro, da sua atividade nessas relações. Deve ser mantido sagrado. Mas que isso seja respondido pelo Doador dessas oportunidades, desses privilégios que estão na experiência de pai e mãe. Pois aqueles que lhes podem ser confiados são do Senhor. Que essas associações, que esses desejos sejam: "Não a minha vontade, mas a Tua, ó Senhor, seja feita em mim e através

de mim"…
Q-8. Que conhecimento de [N.A.T.] e da sua personalidade necessita [939] para melhor a compreender?
A-8. Antes, não estude os caprichos ou vontades a serem satisfeitas, mas aquilo que faz sobressair o melhor de cada um…

Estudem-se um ao outro; não para se tornarem críticos, mas para se tornarem cada vez mais o complemento um do outro.
Q-9. Que conhecimento de [939] e da sua personalidade necessita [N.A.T.] para melhor o compreender?
A-9. O mesmo. Nas relações, que cada um tenha, por assim dizer, o seu trabalho; mas tudo em comum. Deixe o trabalho no trabalho, quando estiver em casa. Deixe as pequenas coisas do lar no lar, quando estiver fora. Mas tenham tudo em comum.

1872-1 F.30 5/5/39
P-1. Há algo que eu possa fazer para que o meu marido volte a apaixonar-se por mim?
R-1. É necessário que haja, na verdade, essas separações — a menos que as condições físicas do marido, na sua conceção de relações materiais, sejam alteradas por cirurgia.

P-2. Porque é que parece que temos tão pouco em comum, tão pouco para conversar?
R-2. Como foi indicado, trata-se de um reencontro do eu a partir de experiências vividas na estadia imediatamente anterior a esta — quando a relação era mais como pai e filha; e que trouxeram vínculos em que era necessário haver atividades separadas para maior benefício de cada um.

E assim poderá tornar-se nesta vida, a menos que essas atividades de natureza material — e condições físicas — sejam alteradas... trata-se de um defeito físico — uma condição física nesse corpo — o marido... não algo mental, nem intencional.
Mas a entidade deve escolher por si mesma, percebes?
Faz, então, como foi indicado. Estuda dentro de ti, primeiro: Qual é o teu ideal, espiritualmente — o teu ideal de lar? Não quanto ao que os outros deveriam fazer, mas à maneira ideal como tu deverias agir! E faz isso!

1523-6 F.29 10/7/38
Então, quando um de vós estiver em tumulto — não será apenas um a fazer todas as orações, nem o outro a fazer todas as reclamações; mas juntos — pedi! e Ele dará — como prometeu — essa certeza de paz, de harmonia, que só pode

vir de um esforço coordenado e cooperativo da parte de almas que procuram ser canais através dos quais o Seu amor, a Sua glória, se manifestem na Terra!
Não permitais que nada vos separe! Caso contrário, será a destruição de vós próprios nesta experiência!

Antes, fazei dos vossos corpos canais através dos quais uma alma se possa manifestar! e nos vossos propósitos, nos vossos desejos, no vosso amor pela vida, podereis mostrar — nessa união — aquilo que ainda mais vos une a Ele.
Pois não há nada mais que possa trazer a compreensão, o entendimento do que as vossas capacidades poderão realizar, sendo canais através dos quais uma alma — vinda Dele — possa concretizar!

Que os vossos "sim" sejam sim, os "não" sejam não. Mas mantende o caminho aberto para os vossos eus melhores, para o vosso amor, para o vosso respeito, para a vossa fé, para a vossa confiança se expandirem.
Então, que cada um — nas suas atividades diárias — não pense apenas naquilo que o satisfaz a si mesmo, nem tão-pouco na indulgência do outro; mas sim em como cada um pode tornar-se um canal maior, melhor, para a glória da vida, de Deus, dos Seus dons, das Suas promessas, da Sua paz, das Suas harmonias — para que se manifestem na vossa cooperação mútua.

Hipnose

2851-1 F.48 13/11/42
A entidade seria uma boa hipnotizadora, mas para a própria entidade essa capacidade seria melhor utilizada para alcançar espiritualmente aquilo que pode realizar.

3343-1 M.36 1/11/43
P-3. Sob hipnose, eu poderia tornar-me um veículo fiável para a transmissão de perceções clarividentes?
R-3. É melhor deixares a hipnose de parte, para este corpo, a menos que queiras hipnotizar outra pessoa! Pratica-a em ti mesma. Que seja o próprio eu a ser subjugado e a dar autoridade a Deus, não ao homem — através do homem, sim, mas para Deus.

146-3 M.13 23/2/31
P-13. A hipnose poderia ser usada neste caso [surdez-mudez, epilepsia]?
R-13. Poderia ser usada, mas atenção a quem a aplicaria! ...
P-15. A autossugestão seria útil?
R-15. Muito benéfica. Pode ser dada melhor pela mãe.
P-16. Por favor, forneça uma forma de sugestão.

R-16. Aquilo que se deseja despertar. Trabalhar com quem aplicar as forças manipulativas [osteopatia] neste caso, mas apelando sempre ao ser interior — esse que está a ser despertado neste período formativo do desenvolvimento do corpo, mental e físico.

Isto pode ser uma forma, mas deve ser expressa com as palavras do indivíduo que faz tais sugestões. À medida que o corpo adormece: Que o eu, o ego, desperte para as suas possibilidades, para as suas responsabilidades, que, à medida que eu te falo, no estado normal de vigília, tu respondas da mesma maneira amorosa e atenta como isto te é dado. Entendes?

4506-1 F.50 22/3/21
Foi trazido para este corpo físico algum erro herdado dos pais...
P-1. Quem deve submeter este corpo a tratamento hipnótico?
R-1. Alguém que tenha uma mente limpa. O corpo é bonito de se ver, e não seria bom submetê-lo à influência de alguém com motivos ou desejos ulteriores.

4506-2 F.55 21/5/26
Esta subjugação deve ser feita por alguém que aplique massagens e ajustes nos centros do sistema cerebrospinal, ou por alguém que estimule os centros nervosos à ação normal.

Isto pode começar por quem faz essa manipulação, insistindo que o corpo (durante o tratamento) permaneça totalmente quieto, e o operador fale continuamente, com sugestões necessárias à melhoria do corpo, física e mentalmente, entendes? Pois, com estas condições, tal acabaria por provocar essa subjugação nos centros onde o cerebrospinal e o sistema simpático se encontram, como se vê na zona cervical, dorsal e em toda a região sacral e lombar.

1839-1 M.39 7/3/39
P-1. O que deve ser feito para aliviar o soluço que tem há seis dias?
R-1. Que isso seja feito por sugestão, por alguém como Kuhn.

3450-1 F.55 8/12/43
P-4. A hipnose ajudaria nas condições do corpo [Doença de Parkinson]? Se sim, indique por favor o nome e morada de um hipnotizador fiável em Boston ou nas imediações.
R-4. Não como nos é aqui indicado. A espiritualidade é a maior ajuda. Meditação profunda, oração, serão o mais benéfico.

3619-1 F.54 28/1/44
Estas surgem de uma lesão sofrida na parte cardíaca do estômago...
Como aqui encontramos, o relaxamento do corpo por ou através de sugestões que quase hipnotizem o corpo será útil. Isto deve ser feito pelo poder da sugestão ao mesmo tempo em que se aplicam métodos de cura magnética. Pode ser feito por pessoas muito próximas do corpo...

1135-6 M.36 11/11/36
Muitos indivíduos, muitas figuras importantes deram tudo de si para demonstrar uma verdade.
Como foi indicado desde o início através deste canal, deve haver sempre esse ideal: "Que produz tal informação, como a que pode surgir através de um canal como este, na experiência dos indivíduos — não quanto aos seus pensamentos, nem às suas relações — mas se tal os torna melhores pais, melhores filhos, melhores maridos, melhores esposas, melhores vizinhos, melhores amigos, melhores cidadãos?" E se e quando isso não acontecer, DEIXA-A DE LADO!

284-1 F.51 24/2/33
Ao longo da experiência a entidade ganhou, pois não só conseguiu o feito de viver sem se centrar no ego, como também foi capaz de estender aos outros grande parte da ajuda que pode ser dada no campo de atividade de transformação de pensamento nos indivíduos, de forma a afetá-los fisicamente. Não apenas para influenciar ao ponto de curar condições físicas, mas desencadeando atividades que por vezes eram facilmente transformadas por outros em influências prejudiciais na vida das pessoas.

A entidade não tirou proveito dos outros, mas viu muitas vezes outros a aproveitarem-se. Assim, na parte final da experiência, a entidade começou a duvidar de si. Pode dizer-se, portanto, que a entidade foi das primeiras nessa experiência particular a usar as capacidades para elevar as vibrações em si mesma para ser útil, e também para as elevar ao ponto de superar a influência da vontade nas ações de outros indivíduos.

No presente, então, o estudo da hipnose, da influência mesmérica e do tipo repetitivo é visto com desconfiança; ainda assim, há essas capacidades dentro de si, desde que estejam enraizadas naquele princípio adquirido na experiência — de que, quando tais influências são usadas para o bem, é bom — mas quando são usadas para proveito pessoal, é mau!

Doença, Porquê?

[As leituras de Cayce referem-se ao fato de termos vivido na Terra várias vezes antes, com a mesma naturalidade com que falam de aderências intestinais.
Ao discutir as causas de uma doença grave que um indivíduo possa sofrer, o termo "karma" é por vezes tomado emprestado da língua hindu para expressar o conceito cristão familiar: "Como semeares, assim colherás."

Pressupondo a reencarnação, tal referência ao "karma" ou ao "reencontro com o eu" nas leituras de um indivíduo significa que a sua experiência particular de sofrimento — ou de alegria — é um caso de realmente experienciar aquilo que infligiu a outros numa vida anterior, sendo a situação agora invertida com uma justiça mais que poética.]

3395-2 F.63 15/1/44
P-1. A má saúde que tenho sentido nos últimos anos é resultado de erros de uma vida passada ou deve-se a algo em falta nesta vida presente?
R-1. Ambos. Pois existe a lei do material, existe a lei do mental, existe a lei do espiritual.
Aquilo que é trazido à materialidade é primeiro concebido em espírito.
Assim, como indicámos, toda a doença é pecado; não necessariamente do momento presente, conforme o homem conta o tempo, mas como parte de toda a experiência.

2828-4 M.41 20/9/43
Lembra-te de que as origens [da condição deste corpo], como indicámos, são o encontro com o próprio eu; são, portanto, cármicas.
Estas podem ser mais plenamente superadas n'Aquele que, ao remover a lei de causa e efeito cumprindo-a, estabelece a lei da graça.
Assim, é necessário que a entidade se apoie no braço Daquele que é a lei, a verdade e a luz.

Pois, embora estas [condições do corpo] possam tentar ser explicadas por defeitos no corpo, lê atentamente — quem cura todas as tuas doenças, quem faz ocorrer isto ou aquilo [doença ou saúde] na tua experiência? Para que, através da tua experiência, possas aprender mais sobre a lei do Senhor, que é perfeita…
Como foi indicado à entidade, [usar] as luzes [ultravioleta] ajudaria a controlar — e até a melhorar a zona afetada da espinha através da utilização desta vibração elevada. Eletricidade ou vibração é essa mesma energia, esse mesmo poder, que chamais Deus. Não que Deus seja uma luz elétrica ou uma máquina elétrica, mas a vibração que é criativa é dessa mesma energia que é a própria vida.

2828-5 M.41 10/1/44
... foi dito: "Quem derramar o sangue do homem, pelo homem o seu sangue será

derramado." Ou seja, neste caso, o sangue da vontade [deste indivíduo], do seu propósito, do seu desejo físico de prosseguir nos seus próprios modos de atividade, e pelas condições no próprio corpo sendo frustrado. A entidade frustrou outros [numa vida anterior] e agora encontra isso em si própria. Isso é karma.

3485-1 M.51 27/12/43
Pois aqui temos uma entidade individual a encontrar-se com o seu próprio eu — as condições relativas aos movimentos do corpo, os sistemas locomotores, as terminações nervosas, as forças musculares. O que exigiste de outros [noutra experiência] terás de pagar tu próprio! Toda a alma deve lembrar-se de não exigir dos outros mais do que está disposta a dar, pois pagará — e, como muitos, através das suas próprias entranhas!

288-38 F.29 19/9/34
P-16. Todas as fraquezas físicas e doenças são causadas, essencialmente, por violação de leis espirituais, em vez de apenas leis físicas ou naturais como as conhecemos?
R-16. Antes, a combinação de ambas… Estas [fraquezas] vêm desde o primeiro impulso, que é o encontro da união de forças que criam, como o início da conceção, e os elementos que entram então, pela alimentação — quando começa [a entrar na experiência do bebé] com as mudanças — causam certas indicações; e o funcionamento das glândulas, como [as suas atividades] são indicadas, influenciam a altura [do corpo], ou determinam a cor, ou [atuam de modo] a afetar o funcionamento de várias condições [orgânicas]. Então, é uma combinação de [tudo] isto.

Ainda assim, como foi indicado, sempre se encontrará também que a atitude das forças mentais de um corpo tem a sua origem [ou reflexo] naquelas coisas que entram no crescimento; pois o que pensamos e o que comemos — combinados — fazem o que somos, física e mentalmente.
P-17. Por exemplo, as minhas fraquezas físicas têm alguma ligação com a forma como primeiramente errei em espírito, tornando necessário corrigir a desarmonia interior antes de alcançar um corpo perfeito?
R-17. São resultado disso, naturalmente, ao longo das atividades nas eras, e [resultado especialmente] do que fazemos em relação a elas em qualquer experiência ou combinação de todas as experiências.

3051-7 F.46 20/6/44
P-2. Se toda a doença é causada pelo pecado, qual o pecado que causa a condição do cólon e da eliminação?

R-2. O pecado da negligência. Negligência é pecado tanto quanto rancor, quanto inveja — negligência.

3395-2 F.63 15/1/44
Pois Deus não destinou nem quis que alguma alma perecesse, mas purifica cada uma por meio da doença, da prosperidade, das dificuldades, por aquelas coisas necessárias, a fim de [o indivíduo] se encontrar consigo mesmo — mas n'Ele, pela fé e pelas obras, sois curados em plenitude.

3049-1 F.11 14/6/43
Mas este [tratamento] deve ser feito de forma sistemática, com expectativa; sem dúvida. Pois o que pedirdes em Seu nome, acreditando, e vivendo vós próprios, já o tendes.

2948-1 F.11 1/4/43
Mantém a doçura. Mantém essa atitude de expectativa. Mantém a atitude de esperança. E sabe que há cura no poder e na força do amor de Deus.

Individualidade e Personalidade

4038-1 F.53 7/4/44
Com esta entidade, como com a maioria dos indivíduos, a personalidade e a individualidade nem sempre são a mesma coisa.

5246-1 F.26 27/5/44
Personalidade é aquilo que queres que os outros pensem e vejam.
Individualidade é aquilo que a tua alma ora, espera e deseja.

2175-1 F.28 23/4/40
Estas interpretações são escolhidas... com o desejo e propósito de que isso possa... permitir à entidade analisar e ver dentro de si aquilo que pode ser útil para enfrentar isto, que alguns chamam, por vezes, de personalidade dupla.
É antes, no entanto, a personalidade a exprimir-se em certos momentos — influenciada pelas estadias no plano material — e, noutras alturas, a individualidade da entidade a manifestar-se — impelida ou regida pelas experiências durante os intervalos entre as encarnações terrestres.

3590-2 F.57 26/1/44
... personalidade e individualidade deveriam ser analisadas, para dar à entidade um conceito do que queremos dizer com personalidade e individualidade:
Personalidade é aquilo que a entidade, consciente ou inconscientemente, projeta para os outros verem. Como, por exemplo, decidir se se diz "Bom dia" ao João ou

ao José e se se ignora a Susana ou não — isso faz parte da personalidade, por alguma diferença ou desejo de ser usada ou necessária por aqueles que podem dar algo.
Enquanto que a individualidade, na mesma circunstância, seria: quero fazer isto ou aquilo pela Susana, pelo João ou pelo José, porque gostaria que eles fizessem isso se as condições fossem invertidas.
Uma pertence à consciência universal que é parte da atividade da alma da entidade.
A outra é pessoal, ou o desejo de reconhecimento, ou o desejo de que o outro reconheça a tua superioridade pessoal.
Estas são variações nesta entidade individual.

... a entidade encontra-se — se parar para analisar — um corpo, uma mente, com a esperança de uma alma eterna, que constantemente, eternamente terá reconhecimento dessas relações com a consciência universal ou com Deus.
Então, como a entidade tem percebido neste plano material, é fisicamente necessário conformar-se a certas leis morais e penais da sociedade, do Estado, da nação, para ser considerada um bom cidadão.

Assim, se há preparação para que a entidade seja uma entidade de alma, um cidadão do reino celeste, não será igualmente necessário conformar-se às leis referentes a esse reino espiritual de que a entidade faz parte? E houve um exemplo, um cidadão desse reino, o próprio Filho, que deu o exemplo à entidade, assim como a outros.

Não será, então, aconselhável que a entidade estude para se mostrar aprovada nesse reino, dando ênfase adequada a todas as fases das Suas advertências, dos Seus julgamentos, dos Seus mandamentos, e assim se torne... um bom cidadão desse reino individual?

Estas são razões que residem dentro de si, se for dedicado o tempo para interpretar aquilo em que acreditas e aquilo em que esperas.
Não o faças apenas mentalmente. Faz mental e materialmente. Anota em três colunas distintas: O físico — quais são os atributos do corpo físico? Olhos, ouvidos, nariz, boca — são meios ou formas através dos quais a consciência do corpo físico pode ser conhecida por outros, por visão, por audição, por fala, por toque, por cheiro. São consciências.

Depois, há as emoções do corpo. Estas enquadram-se no mental, sim — mas também existem fases em que o corpo mental e emocional nasce de, ou está sob o controlo de, o físico e, por vezes, inteiramente sob o controlo do mental.

"Quais são então os atributos mentais?"
A capacidade de pensar, a capacidade de agir com base no pensamento.
De onde surgem estas? Usas as faculdades do ser físico para isso? Em muitos casos sim, mas também podes pensar estando quieto — podes pensar e levar-te, na mente, onde quer que a tua consciência tenha deixado uma impressão no ser físico sobre o que existe. Podes estar sentado no teu escritório e ver-te em casa, e saber exatamente como é a tua cama e o que deixaste debaixo dela quando saíste esta manhã! Estas são coisas físicas, mas de todo materiais; no entanto, julga-las comparando com esse conhecimento, com essa compreensão.
O eu espiritual é vida, a atividade do mental e do físico é da alma — e assim, um corpo-alma.

Escreve os atributos de cada um, e quando e como os usas, e como os mudas. Qual é o ideal de cada um? Do teu corpo mental, do teu corpo físico, e do teu corpo espiritual ou da alma? E à medida que cresces na graça, verificarás que a individualidade se transforma — até te tornares um só, como o Pai, o Filho e o Espírito Santo são um. É assim que se cresce.

Portanto, estuda para te mostrares aprovado perante Deus, um trabalhador que não tem de que se envergonhar, repartindo corretamente a palavra da verdade, mantendo-se sem mácula do mundo; não condenando, tal como não quererias ser condenado. Pois, como orares, como Ele ensinou: “Perdoa-me como eu perdoo aos outros.” Assim também ao julgares, ao condenares, fá-lo apenas como desejarias ser julgado pelo teu Criador.

4082-1 F.52 4/12/44
A individualidade é a soma total do que a entidade fez relativamente àquelas coisas que são criativas ou ideais nas suas variadas experiências na Terra.

5246-1 F.26 27/5/44
Impulsos ditos astrológicos estariam muito longe de serem corretos nesta entidade em particular. Pois, como foi indicado, a personalidade e a individualidade da entidade estão bastante em desacordo...
[Personalidade e individualidade] não precisam necessariamente de ser uma só, mas o seu propósito deve ser um só, tal como o Pai, o Filho e o Espírito Santo são um. Assim também o corpo, a mente e a alma devem ser um em propósito e objetivo; e como pedirdes, crendo, assim vos será feito.

3343-1 M.36 1/11/43
... primeiro encontra o teu eu na sua relação com as coisas espirituais. Não de ti

próprio, mas dessa influência, desse poder através do qual o homem pode alcançar a consciência maior da sua unidade com o universo, sim — mas também como um Salvador pessoal, um Deus pessoal — não como um indivíduo. Pois a individualidade da alma deve perder-se na personalidade de Cristo — em Deus. Tornam-se então unificadas, nas suas atividades nas relações com os outros.

5125-1 F.30 19/5/44
A entidade é um indivíduo, individual em si; ou seja, a sua personalidade e a sua individualidade estão mais próximas de ser uma e a mesma coisa do que encontrarás em uma em um milhão; e isso é bom.
Quanto às atividades e experiência na Terra, verificamos que estas, combinadas com os impulsos astrológicos, conferem à entidade a sua personalidade e individualidade; e não encontrarás outra em um milhão igual!

Introvertidos (Supressão)

3564-1 F.44 17/1/44
Todas estas [condições físicas] são resultados gerais daquilo a que se pode chamar inibições. Ou seja, o corpo tende a fechar-se em si mesmo; tímido, falta de expressão própria... o corpo tem sido demasiado sedentário nas suas atividades. Deveria estar mais ao ar livre; gritar, berrar mais, só pela diversão! Muitas vezes o corpo quis fazê-lo, mas nunca o fez totalmente ao longo da sua experiência, desde que foi oprimido por alguém — e desde então nunca mais gostou disso.

Mas o corpo precisa de mudar de ambiente, de estar num lugar onde encontre muitas pessoas e tenha de falar muito e de explicar muito a pessoas que perceberás que sabem muito menos do que tu, e oferecer aos que acham que sabem muito. Se realmente te aperceberes, sabes muito mais do que eles — sobre qualquer assunto.

Essas mudanças farão uma enorme diferença para este corpo...
Muda o ambiente... Não tenhas medo de ter problemas... Sabe que tudo o que desejares podes ter, pois o Senhor ama aqueles que O amam e Ele não negará nada de bom a tais.

3564-2 F.44 17/1/44
Durante demasiado tempo a entidade esteve, por assim dizer, sob uma nuvem; algo tímida, algo carente de expressão própria. Precisa de sair para a natureza e gritar, e ouvir o próprio eco de volta. Não deve ser subjugada por outros que tentam, ou tentaram, impressionar a entidade com a sua importância. Pois Deus não faz aceção de pessoas. E qualquer um pode fazer figura de tolo tentando

parecer importante. Os maiores entre os da Terra são os que mais servem. Mas isso [não] significa ficar calado, ser tão pouco comunicativo.
Outros podem dar à entidade a impressão de que querem ensinar-te e mostrar-te como fazer, mas a entidade, na verdade, sabe muito mais do que a maioria daqueles que lhe dizem o que fazer...

[Falta] brilho e exibição. Se a entidade se vestisse com um vestido vermelho, poderia fazer um belo espetáculo — e isto não é trocadilho!
Pois as vibrações em torno da entidade têm estado tão suprimidas que pouca da verdadeira beleza se manifestou, porque o amor e a emoção profunda têm sido guardados durante tanto tempo...

[A entidade] menosprezou-se a si própria, restringiu as suas capacidades... Liberta-te! Pode ir a qualquer lugar, desde que mantenha a sua fé num só Deus e se aplique em ser apenas bondosa, paciente, demonstrando amor fraternal. Pois estas são as qualidades que fazem a entidade — e farão da entidade — a serva do Senhor, nosso Deus.

5242-1 M.20 3/6/44
Vence a timidez tendo algo concreto para dizer. Muitas pessoas falam sem dizer nada; isto é, nada de construtivo, ou com real significado, mas para a entidade elas estão a expressar o eu.

Foram dados apenas dois olhos, dois ouvidos. Devemos ouvir e ver duas, sim, quatro vezes mais do que falamos... nunca sendo vaidoso, nunca tentando ser como os outros rapazes e fazer o que dizem só para não pareceres diferente. Ousa ser diferente e verás — se começares com Deuteronómio 30 e Êxodo 19:5, compreenderás as razões bem no fundo do teu ser.

Rins

[As leituras de Cayce indicam as seguintes instruções para o uso do topinambo (alcachofra de Jerusalém) quando há necessidade de insulina:
Manter os topinambos num vaso ou enterrados na terra, para os conservar; não devem ser guardados no frigorífico, mas sim na terra. Comer um do tamanho de um ovo duas vezes por semana, uma vez cru e outra cozinhado. Cozinhar em papel Patapar® para preservar o sumo, e misturar o sumo com o resto do topinambo ao comê-lo, temperado a gosto. Comer com a refeição habitual; não fazer disso uma refeição única nem comer entre refeições. Esta variedade contém insulina suficiente para ser assimilada facilmente e não cria hábito. Ver também Dieta: Alcachofra de Jerusalém.]

3274-1 F.50 9/10/43
Usa o topinambo pelo menos uma vez por semana na dieta, mas apenas cozinhado nos seus próprios sucos — ou mistura o suco no qual foi cozinhado com o resto do topinambo; ou seja, cozinha-o em papel Patapar®...
P-2. Ainda tenho diabetes? Qual o tratamento?
R-2. Uma tendência para tal, como se indica pela quantidade de insulina fornecida na dieta com o topinambo.

1523-7 F.30 5/4/39
Ocasionalmente — uma vez por semana ou mais — o topinambo deve fazer parte da dieta. Isto ajudará a corrigir as inclinações de descoordenação entre as atividades do pâncreas em relação aos rins e à bexiga. Estas [pequenas quantidades de insulina], mesmo nesta forma, promovem melhores correções.

2472-1 M.67 26/3/41
Pode obter-se uma reação muito positiva que aliviará bastante desta tensão, se for comido diariamente — com a refeição — um topinambo; um dia cozinhado, no outro cru; e com tamanho não superior ao de um ovo de galinha. Devem ser mantidos frescos, não em frigorífico, mas enterrados na terra; sendo necessário protegê-los de animais — cães, porcos, javalis, ou semelhantes, pois escavarão — tal como os gatos também!
É necessário esse reforço, ou o efeito da insulina que pode ser extraído do topinambo, para o sistema.

416-17 M.36 5/11/42
Então, não tomes bebidas com gás — de qualquer tipo. Coca-Cola® ou similares são boas para limpar os rins, mas faz o mesmo com água pura.

5097-1 F.28 10/5/44
Toma Coca-Cola® ocasionalmente como bebida, para estimular a atividade dos rins, mas não a tomes com água gaseificada. Compra ou prepara o xarope e junta-lhe água simples. Usa cerca de meia onça a uma onça do xarope e adiciona água natural. Toma isto dia sim, dia não, com ou sem gelo. Isto ajudará a purificar a atividade renal e da bexiga e será melhor para o corpo.

1148-1 F.40 15/4/36
Toma internamente o chá preparado a partir de sementes de melancia, preparado como infusão; para reduzir a atividade anormal associada às afeções renais e aliviar a acumulação de líquidos na zona abdominal. As proporções seriam meia onça de sementes esmagadas para cerca de um litro de água, deixadas em infusão durante vinte a trinta minutos. Pode ser conservado e deve ser tomado um copo por dia.

647-3 F. Adulto 18/7/35
Também prepararíamos um chá de sementes de melancia. Coloca uma colher de sopa de sementes esmagadas numa pinta (cerca de meio litro) de água e deixa em infusão como chá. Coa e torna palatável. Isto atuará sobre os rins, com nitrato suficiente para causar uma atividade eficaz nesta condição específica. Toma uma colher de sopa do chá duas vezes por dia durante dois ou três dias; depois interrompe por um ou dois dias, e retoma novamente.

1151-2 M.47 30/5/36
Toma internamente pequenas quantidades de chá de sementes de melancia. Toma-o uma ou duas vezes por semana. Esmaga as sementes, cerca de meia onça por cada meio litro de água, deixadas em infusão como chá. Coa. Toma de dois a três onças uma ou duas vezes por semana; dependendo da atividade das eliminações através dos rins, especialmente.

951-7 F.30 30/10/43
P-1. Como pode ser aliviada a pressão sobre a bexiga?
R-1. Não temos estado precisamente a dizer-te que a massagem suave deve aliviar essas tensões? Devido às condições deixadas pelas atividades dos rins, estes devem ser purificados com doses muito pequenas de chá de sementes de melancia após o parto [sete meses de gravidez]. Moer, esmagar ou triturar uma colher de chá de sementes de melancia e verter sobre elas uma pinta de água a ferver, apenas usando um recipiente de esmalte ou de barro, tapado. Deixar repousar durante vinte minutos, coar e refrigerar. Toma essa quantidade ao longo de dois dias. Depois não tomes mais durante pelo menos três a quatro dias. Depois repete o processo.

Kundalini

5162-1 M.45 27/5/44
Não deveríamos fazer ou praticar os exercícios que elevam as forças kundalini no corpo sem deixar esse tipo de experiência que seja de natureza a coordenar as atividades desses exercícios com os órgãos e centros do corpo.
Não que não sejam bons, mas não é sensato dar uma navalha a uma criança, nem usá-la para afiar lápis e depois tentar barbear-se com ela. Assim acontece nas atividades daqueles que ignoram os meios necessários para alcançar o fim de coordenar os órgãos do corpo.

4087-1 M.6 15/4/44
Pois esta entidade foi mais de uma vez daquelas dotadas do que por vezes se chama segunda visão, ou a superatividade do terceiro olho. Sempre que há a abertura do centro de Leydig e das forças kundalini ao longo da pineal, vemos

que surgem visões do que está por vir, do que está a acontecer…
Não se deve usar isto para gratificação, satisfação, ou sequer incentivo da entidade a usá-lo. Mas sim treiná-la no uso com propósito e desejo divinos.

2072-11 F.32 3/10/42
P-5. Que conselho pode ajudar nos momentos em que há o início da ascensão da kundalini ou a sua circulação pelo corpo? Qual deve ser o próximo passo?
R-5. Envolve-te na consciência do Espírito do Cristo; isso através da afirmação: "Que eu seja envolvido na Consciência do Cristo, e a direção seja através das atividades da própria força do corpo."
Não procures as influências inferiores, mas a Consciência do Cristo.

5028-1 F.30 13/4/44
A entidade vive quase todas as experiências por intuição. Facilmente pode, entrando em meditação profunda, elevar as forças kundalini no corpo até ao terceiro olho e tornar-se uma vidente; podendo ver o futuro e o passado.
Mas a lei é que, a menos que isto seja usado de forma construtiva e nunca por motivos egoístas, trará mais mal do que bem.

Pois há uma expressão de energias criativas que deve fazer parte da experiência. Não deixes que as experiências de muitos te desviem, quando e onde se torna necessário elevar tais forças; e não serás capaz de o fazer a menos que vivas aquilo que pedes e procuras nos outros. Que aquilo que procuras seja que a lei do Senhor Deus, manifestada em Cristo, se manifeste através de ti.
Se o corpo assim agir, poderá tornar-se motivo de honra no seu meio e para todos os que tiverem o prazer e o privilégio de conhecer a entidade. Se abusar disso, tornar-se-á alvo de escárnio, sem mérito para ninguém. O que fará esta entidade com essas capacidades? A escolha só pode ser dela própria.

1861-4 M.33 13/1/40
P-1. Como posso ativar as minhas glândulas pineal e pituitária, assim como a kundalini e outros chakras, para alcançar poderes mentais e espirituais superiores?
R-1. Como indicado, primeiro enche a mente com o ideal para que possa vibrar por todo o ser mental!
... Medita sobre "Seja feita a Tua vontade em mim." Sente isso. Preenche todos os centros do corpo... com esse ideal; abrindo os centros ao rodear-te, primeiro, com essa consciência: "Não a minha vontade, mas a Tua, ó Senhor, seja feita em e através de mim."

3063-1 M.56 26/6/43
As experiências no plano terrestre foram bastante variadas. E embora questões da alma e da mente tenham sempre sido de interesse especial para a entidade, a aplicação de alguns desses princípios não foi assim tão boa para ela...
Não penses que, por aparentemente se aplicarem apenas a mentes medianas, ou a certos credos, que não se aplicam a ti. Mas sabe que a verdade é aplicável em cada experiência da vida da entidade, seja como vendedor de atacadores ou diretor de uma grande instituição financeira, ou até líder ou governante de muitos povos.

Pois o mesmo princípio que se aplica a um, aplica-se ao outro. Pois aquele que afirma: "Se eu fosse tal ou tal, quão caridoso seria", ou "Se estivesse nesta ou naquela posição, que esforço faria para magnificar isto ou aquilo", está apenas a tentar — ao dizer tal — dar aos outros uma alta opinião de si próprio, e ainda assim nem sequer se engana a si, quanto mais aos outros!

Pois se não dás quando tens pouco, muito provavelmente não darás quando tiveres milhões — e talvez sejas ainda mais avarento do que agora — embora afirmes que não serias!...
Esta é a primeira lição que deves aprender: Há tanto de bom nos piores de nós, e tanto de mau nos melhores de nós, que nenhum de nós tem razão para falar mal dos restantes. Esta é uma lei universal, e até que se comece a aplicá-la, não se poderá ir muito longe no desenvolvimento espiritual ou da alma.

5259-1 F.46 8/6/44
A entidade chamava-se então Esten, e pertencia a um dos grupos que eventualmente se estabeleceram, por um tempo, em partes do que é hoje o Wisconsin.
Assim, verificamos que, pelas suas atividades e pelo seu estudo com os curandeiros dessa zona e período, lugares e rostos lhe parecem familiares.
Não que os que não lhe são familiares devam ser esquecidos. Pois nada acontece por acaso.
Podem surgir oportunidades para ti, não apenas de ajudares os outros, mas de seres ajudado por eles.
"Pois tudo o que guardares verdadeiramente é aquilo que ofereces; e o que ofereces é o conselho, a orientação, a forma de vida que tu próprio levas."
A forma como tratas o teu semelhante, a tua paciência, o teu amor fraternal, a tua bondade, a tua delicadeza. Isso é o que ofereces, e é tudo o que possuirás nos outros reinos de consciência.

E quando uma entidade alcança o reino da consciência física, essas qualidades podem dar frutos na tua vida e nas tuas relações com os outros.

2448-2 F.25 31/5/41
Pois sabe que o que é verdadeiramente teu não pode ser tirado de ti; nem se perde nunca um verdadeiro carácter.

Lembra-te disto — não apenas como axiomas, mas ao analisares os acontecimentos durante as tuas passagens pela Terra: tem atenção à forma como semeias. Pois o que semeares, isso também colherás. Com a medida com que medires, também serás medido. Se desejas amor, sê amável — com todos. Pois, na forma como ages e medes os outros, estás a agir e a medir perante o teu Criador.

Lembra-te, então, de que essas atividades são a tua chave de acesso ao trono da graça. Sempre, nas tuas atividades materiais com os outros, guarda o "cheque de chuva" de Deus...

Frequentemente, a entidade descobriu que tantas desilusões surgem nos outros. Mas sabe a primeira regra, uma lei eterna: a semente semeada terá de ser colhida um dia. Desiludiste outros. Hoje, através das tuas próprias desilusões, podes aprender a paciência — a mais bela de todas as virtudes, e a menos compreendida!

Lembra-te: é uma das fases ou dimensões através das quais a tua alma pode alcançar o vislumbre mais belo do Criador.
Pois, como Ele veio para os Seus e os Seus não O receberam, na paciência Ele trouxe-lhes a consciência daquilo que haviam perdido na falta de apreço pelas oportunidades dadas.

Assim, nas tuas relações com os outros, nos teus problemas com os outros, nas tuas associações diárias, no teu lar, nas tuas atividades — lembra-te de avaliar cada fase de uma experiência e de valorizar o que é belo, minimizando as falhas. Pois isso é semear a semente da beleza no espírito da verdade; e isso também florescerá na tua vida e nas tuas relações com os outros.

Vê o lado cómico — não sejas demasiado sério. Lembra-te, Ele até brincou enquanto caminhava para o jardim onde seria traído. Lembra-te, Ele olhou com amor para o discípulo que O negou, mesmo enquanto estava sozinho...

Não se perturbe o teu coração; crede em Deus, crede também n'Ele — que é capaz de vivificar a vida que flui pelo teu corpo, mente e alma, rumo a uma

regeneração total no mundo material, depois esperança no mental, e então verdade no espiritual. Pois Ele é a verdade, a luz, o caminho; para que cada alma possa encontrar o caminho da escuridão de volta a Deus — assim como Ele.

3098-2 F.54 21/1/44
Pois, segundo a verdadeira lei do espírito, semelhante gera semelhante. Assim, se reinarem a harmonia, a beleza e a graça dentro da consciência de uma entidade, esta transmite isso aos outros — e os outros perguntam-se o que os fez sentir-se diferentes, mesmo sem palavras, sem sinais visíveis de ansiedade. Esta é a forma como o espírito da verdade opera entre os filhos dos homens...

O que se pode descrever então como a essência de um pôr do sol, a essência da beleza de uma rosa, a essência da amizade, a essência do amor? Estas estão representadas naquilo que foi oferecido sobre o altar no Santo dos Santos, quando foram dadas combinações específicas para serem ofertadas como sacrifício, como um aroma suave ao Senhor.

E qual é esse aroma suave na vida das pessoas? É aquilo que se pode identificar como a essência do amor, da esperança, da beleza. São estas as coisas nas quais muitos se destacam e que outros ignoram, mas que, mesmo assim, os influenciam — sem que saibam porquê.
Aqueles que vivem essas vidas, então, com todas as emoções da natureza e do mundo material, são verdadeiramente os que se podem chamar filhos do Santo.

3335-1 M.72 3/11/43
Estuda, então, em ti, para te mostrares aprovado diante do teu Deus. Quem é o teu Deus? Quem é o Seu mensageiro para ti? Que significado têm as Suas mensagens na forma como deves tratar o teu próximo? Pois, como fizeres ao outro, assim fazes ao teu Criador.

Esta atitude reflete-se, assim, nas tuas condições físicas — e não penses que não! Reflete-se em toda entidade-alma...
Enfrenta os problemas do dia à luz dos teus desejos, como se o teu Pai-Deus te enfrentasse com as tuas próprias falhas contigo mesmo. Enfrenta-os nas tuas relações com os outros. Não de forma idealista. Torna a tua relação com Deus prática na tua relação com o próximo.

961-1 M.55 25/7/35
Pois essa força criativa, esse espírito que motiva as atividades no mundo material, surge no coração, na alma de cada indivíduo, ao se entregar ao próximo.
Pois ninguém pode odiar o seu irmão e amar o seu Deus; ninguém pode adorar o seu Deus e, ao mesmo tempo, guardar rancor ou inveja contra o irmão. Porque

tudo isto é Um, e a Lei do Um deve cumprir-se.
Conforme semeias em espírito, assim a mente constrói o que colherás na materialidade. Conforme semeias na materialidade, assim a mente pode construir o que se tornará em discórdia ou em atividade paralela com significado espiritual. São intercambiáveis.

2970-1 F.48 22/4/43
Sabe que o teu corpo, a tua mente e a tua alma são uma manifestação de Deus na Terra — como é cada alma; e que o teu corpo é, de fato, o templo do Deus vivo. Todo o bem, então, todo o Deus que podes conhecer, manifesta-se em e através de ti mesmo — e não no que outro pensa, nem no que outro faz! Pois isso é apenas uma artimanha do diabo no seu ofício — "Faz porque os outros fazem! Pensa nisso porque os outros pensam!"
O Senhor teu Deus é Um — como tu és um…
Pois, somos — fisicamente — aquilo que digerimos para o corpo.
Somos — mentalmente — aquilo que pensamos, mas isso não acrescentou nada ao físico, pois não?
Somos — espiritualmente — aquilo que digerimos no nosso ser mental.
E se Ele caminhar contigo, nunca estarás sozinho!

3175-1 F.42 25/8/43
Conserva-O frequentemente na tua mente, na tua atividade. Pois, a aplicação dos Seus princípios é simples; contudo, no mundo real tornam-se frequentemente montanhas: Paciência, amor, bondade, gentileza, longanimidade, amor fraternal. Não há lei contra nenhum destes. Pois são a lei da consistência na busca pela paz. Pois por si mesmos trazem paz, e são aquilo que Ele deu ao mundo ao oferecer-Se como mediador entre o homem e Deus.

2620-2 F.41 24/11/41
É verdade para a entidade, como para a maioria das almas que se manifestam na Terra, que nada, nenhum encontro, acontece por acaso. São desenho ou padrão. Mas esses padrões são traçados pela própria entidade.
Pois existem leis. Porque a lei é amor, e o amor é lei. E Ele não quis que nenhuma alma perecesse, mas preparou, com cada tentação, com cada provação, uma via de escape...

É verdade, então, que existem impulsos latentes e manifestados, capacidades manifestadas, virtudes manifestadas, falhas manifestadas, na experiência de cada entidade. Essas falhas e virtudes podem ser indicadas, mas o uso, a aplicação das mesmas é livre arbítrio — que é o dom universal concedido às almas dos filhos dos homens; para que cada entidade possa conhecer-se a si mesma como ela

própria, e ainda assim una com a causa universal.
Assim, o padrão, o livro da vida é escrito pela entidade através do uso da verdade, do conhecimento, da sabedoria, nas suas relações com o próximo durante as passagens materiais. E também durante os intervalos entre essas passagens, existem consciências, ou estados de consciência. Pois a alma é eterna, vive, tem consciência do que foi construído.

987-4 F.49 2/11/37
… trazer esperança, alegria, sim, trazer um sorriso de novo àqueles cujo rosto e coração estão banhados em lágrimas e aflição, é apenas fazer com que o amor divino brilhe — brilhe — na tua própria alma! Então sorri, alegra-te, sê feliz! Pois o dia do Senhor está próximo.

Memória

987-2 F.47 9/8/35
P-4. Como posso melhorar a memória e a concentração?
R-4. Estuda bem aquilo que foi dado através destas fontes sobre meditação. Através da meditação pode obter-se a maior ajuda.

4083-1 M.55 12/4/44
P-2. Porque é que a minha memória parece fraca — quando realmente é boa — e pareço incapaz de desenvolver ideias originais?
R-2. Tens usado a memória como algo criativo? Apenas aquilo que é criativo cresce. A tua memória, lembra-te, é como foi dito: "Se te aplicares, Eu trarei à tua memória todas as coisas desde a fundação do mundo." O que falta? Falta a tua própria coordenação da mente, do corpo e do propósito da alma com a causa primeira, o princípio primeiro, o amor. Pois Deus amou o mundo de tal forma que deu o Seu próprio Filho, para que tu, como indivíduo, pudesses ter acesso ao Pai.

69-2 F.48 22/10/29
P-5. Porque me é difícil recordar?
R-5. Não é difícil! Estás, isso sim, treinado em ti próprio para esquecer! Vês a diferença entre esquecer e lembrar? Memória — é o exercício do eu interior em relação ao pensamento. Dizer que a memória é fraca é o mesmo que dizer que não pensas muito! Esquecer é dizer que o pensamento se tornou autocentrado, pois memória é pensamento — como o pensamento é memória, trazido à tona pela associação de ideias.

Memória

189-3 F.42 22/4/37
P-1. O que pode a entidade fazer para aguçar a sua memória de nomes, direcções e pessoas?
R-1. … associá-los com lugares, condições, circunstâncias... Assim, para aguçar a memória, a associação dessas informações com locais, datas, momentos ajuda a formar, por assim dizer, uma imagem completa.

3343-1 M.36 1/11/43
P-8. Porque me é relativamente fácil reter os detalhes de um assunto enquanto o ensino, mas após alguns meses tenho uma recordação tão vaga do que antes era tão familiar?
R-8. A capacidade de viver o presente! E tu possuis essa capacidade, mas é essa a maneira de viver.

1711-2 F.59 4/3/40
P-1. O que deve ser feito em caso de perda de memória?
R-1. A memória não está perdida. Não existe tal coisa como perda de memória — há apenas a necessidade de tornar o indivíduo consciente daquilo que deve ser trazido à atividade material.
Com estimulações nos centros entre as forças sensoriais do corpo — ou seja, o sistema nervoso sensorial entre os ombros e a cabeça e pescoço — através de massagens... isso ajudará a melhorar a coordenação entre o sistema simpático e o sistema cerebrospinal, proporcionando melhor memória e melhor capacidade de recordação do que se deseja lembrar...

1965-2 M.58 2/5/41
P-5. O que pode ajudar a memória?
R-5. [O tratamento indicado], junto com a atitude mental. Lembra-te: é necessária a atividade conjunta do corpo, da mente e do propósito — ou espírito — para lembrar que não deves zangar-te, nem guardar rancores, nem animosidades, nem permitir que te irrites. Assim, exercitando a mente, e com um corpo mais equilibrado, terás uma memória melhor.

5022-1 M.9 10/4/44
P-1. Somos demasiado rigorosos com ele ou não suficientemente rigorosos nos nossos métodos disciplinares?
R-1. … Há pressões que causam animosidades, ódio, rebeldia no corpo, por causa da forma como existem reflexos no cérebro. Não que o cérebro não exista, mas há incoerências em relação às sugestões que causam rebelião e esquecimento. Na maioria das vezes, quando os indivíduos esquecem, é porque algo dentro deles, toda a sua consciência interior, se rebelou — e preparam-se para esquecer.

2598-1 F.64 6/10/41
… os reflexos nas reações das forças sensoriais estão gradualmente a ser prejudicados, e por isso ocorre gradualmente a perda de memória, ou a incapacidade de reter imagens mentalmente visualizadas...

1581-2 M.12 26/3/39
P-3. Pode dar-me sugestões para melhorar o meu desempenho escolar e a memória?
R-3. Que seja como isto: aquilo que desejas alcançar nos estudos — seja texto, tese ou teoria — reflete-o na tua mente, na tua consciência. Depois põe de lado e medita sobre a sua aplicação… Faz isto especialmente antes de repousar… ou durante o sono. E verás que a tua memória, capacidade de análise e retenção de princípios maiores será melhor.

Pois lembra-te que o princípio é o mesmo no físico, no mental e no espiritual… Assim, na aplicação física, recebes pelas vias dos olhos, dos ouvidos ou da consciência — uma lei, tese ou teoria física. Isso passa para julgamento da tua consciência mental, e ao deixares de lado a consciência física, os atributos espirituais registam isso, por assim dizer, no teu verdadeiro eu…

P-6. Tive vislumbres de vidas passadas — como nórdico, espanhol na época de Ponce de León, um dos tripulantes do navio de Colombo, soldado romano, índio americano. Estas impressões são de encarnações anteriores? Por favor, explique.
R-6. Como foi indicado, o corpo é corpo, mente e alma. Presta atenção a essas impressões. São vislumbres ocasionais de experiências materiais que exerceram influência — tal como foi indicado sobre como podes aplicar a tua mente nos estudos ou em qualquer tarefa. Isso torna-se parte do verdadeiro eu.

São, nalguns casos, experiências materiais de estadias anteriores. Como foi dito, nem todas as encarnações foram reveladas nas leituras de vida.
Por exemplo: a experiência indígena viveste-a principalmente por associação, durante a estadia em Salem.
Ponce de León e o período espanhol — ao aprofundares a interpretação, verás que são um só.
Os vislumbres como nórdico — uma experiência real.

Menopausa

2792-2 F.43 20/11/42
P-2. Um ciclo menstrual doentio e com náuseas indica algo?
R-2. Isto indica apenas que há um reajustamento das atividades dos órgãos e das suas funções.

P-3. A menopausa tem alguma relação direta com a minha condição?
R-3. A fraqueza é parte do esforço do sistema para se ajustar às mudanças em curso…
P-7. Quanto tempo durará aproximadamente a menopausa?
R-7. Isso depende da resposta do corpo. Costuma durar pelo menos doze meses — ou nove meses.

313-17 F.52 18/1/39
Deve continuar-se ocasionalmente com as irrigações vaginais, especialmente antes e depois dos períodos menstruais; usando Atomidine® — cerca de uma colher de chá por litro de água. A temperatura da solução deve estar, pelo menos, à temperatura corporal…

P-4. Porque é que o pulso está tão acelerado por vezes?
R-4. Como foi indicado, é o efeito do distúrbio na circulação hepática superior, o que causa um rápido fluxo circulatório do coração para o fígado; acelerando o pulso e a tensão nervosa nos períodos que antecedem a menopausa.
P-5. Isso explica a irregularidade do período menstrual?
R-5. É uma parte do distúrbio.
P-6. Qual o problema no ovário esquerdo?
R-6. Tendência para acumulação de toxinas, ou efeito simpático de toxinas no organismo.

Por isso, é necessário limpar primeiro o canal alimentar e estimular uma circulação hepática mais normal, além do uso das irrigações para purificar os órgãos pélvicos e suas funções. Isso deve ajudar bastante.
O uso de um vibrador elétrico ao fim do dia seria especialmente útil para equilibrar e melhorar a circulação; especialmente usando o aplicador de esponja sobre o abdómen, a pélvis e mesmo a parte inferior da zona lombar.

538-29 F.50 24/9/30
As condições que causam desconforto atualmente estão relacionadas com os órgãos pélvicos e com o sistema excretor. Se não forem tomadas precauções para evitar tais acumulações, poderá surgir uma plenitude (plethora), tumor ou outras condições semelhantes.

Mas se forem estabelecidas drenagens no organismo através da estimulação dos centros responsáveis pelas eliminações na região pélvica, bem como no canal alimentar (sem provocar prolapso ou irritações no cólon que afetem os órgãos pélvicos), as condições irão melhorar.
Isso deve ser feito com estimulação contínua das forças musculares por manipulação da região lombar, sacral e sistema geral — com laxantes suaves

(não purgativos fortes) e estímulos vaginais com o uso de raio violeta…
Com o aplicador vaginal do raio violeta — usá-lo pelo menos duas vezes por semana — às terças e quintas.
P-2. Durante quanto tempo deve ser usado?
R-2. De três a cinco minutos. Estabelece as drenagens com as manipulações, entende? Quando as dores forem intensas, usa compressas quentes — uma mistura de sebo de carneiro, cânfora, terebintina — sobre flanela, com sal quente como fonte de calor.
P-3. Deve ser aplicado nas costas?
R-3. Onde estiver a dor — nas costas.

1100-28 F.44 4/7/40
Então, basta tomar as devidas precauções quanto a praticar exercício ao ar livre diariamente; caminhadas são o tipo de exercício preferível, bem como os exercícios específicos de manhã e à noite, para ajudar a manter a força muscular e a forma do corpo em boa ordem.
As atividades relacionadas com a alimentação — manter uma dieta equilibrada em termos de valor nutricional.

Ocasionalmente — de quinze em quinze dias, por exemplo — fazer um ajuste osteopático geral como tratamento de relaxamento; não como estímulo, mas como forma de aliviar a tensão nervosa e muscular geral que ocorre naturalmente com as mudanças atualmente ativas no organismo.
Quanto a atividades em multidões ou ambientes semelhantes — evitar locais com confusão, empurrões ou agitação; mas estar em boa companhia e em grupos agradáveis é muito benéfico para o corpo.
Estas são, como verificamos, as condições gerais; pois trata-se de um período de mudança nas atividades gerais de eliminação e nas forças glandulares do próprio corpo.
Faz isso...

P-1. Esta é a causa da cessação da menstruação?
R-1. Conforme já foi indicado.

P-2. O que causa o desconforto na zona do coração?
R-2. Tal como foi indicado, a mudança geral nas pressões em todo o organismo. Daí a importância de manipulações que atuem como relaxamento, e não como estímulo, ao corpo em geral, percebes?

P-3. Por favor, dá mais alguns conselhos que me possam ser úteis.
R-3. Segue estas indicações, como verificámos. Naturalmente, mantém uma atitude mental recetiva a todas as influências positivas — não apenas de forma

geral, mas com algum gesto concreto diário, por assim dizer, de ajuda a outra pessoa.

Menstruação
[Como alívio para dores intensas na dismenorreia, têm sido recomendadas com frequência aplicações de compressas de sal e tintura de láudano com aconito. Estas compressas são feitas acolchoando sal grosso num saco e aquecendo-o no forno.]

578-4 F.22 30/9/35
As compressas de sal (sal grosso, aquecido, como vês) devem ser aplicadas no abdómen, na parte inferior e sobre a borda dos ossos púbicos… e na espinha, na zona lombar inferior e área sacral.

2803-4 F.24 26/7/43
Durante os períodos de grande dor, pincelar o centro púbico — usando um pincel pequeno — com uma combinação de quatro partes de tintura de láudano para uma parte de aconito. Depois, aplicar uma compressa pesada de sal aquecido, num saco. Isto aliviará a contração provocada nas trompas e a dor sentida na vagina e devido à atividade do óvulo. Será necessário obter a solução através de um médico, ou com receita médica…

578-4 F.22 30/9/35
P-2. Podes explicar completamente a razão das cólicas menstruais?
R-2. Contração do útero. E isso é causado pelas forças musculares que fornecem alimento aos canais ováricos e à válvula de Eustáquio, ou seja, às trompas de Falópio. Daí a necessidade desses relaxamentos [osteopáticos] e das condições gerais de fortalecimento do corpo, conforme indicado, que são as aplicações necessárias para a correção.

2602-2 F.39 21/6/42
P-8. Porque tenho dores de cabeça durante o período menstrual?
R-8. Fazem parte do congestionamento do sistema de eliminação. Como foi indicado, existem canais ou vias para eliminar toxinas — ou seja, energias utilizadas, resultantes da atividade da circulação sobre agentes externos inalados, poeiras, partículas de alimentos ou outras substâncias semelhantes — cheiros, por exemplo. Tudo isto, ao acumular-se no sistema, gera substâncias que precisam ser eliminadas.

Eliminamos principalmente pelos pulmões, sistema sudoríparo, canal alimentar e rins. No caso das mulheres — como aqui —, os períodos menstruais causam congestão em certas zonas até o fluxo começar ou aliviar. Isto provoca

obstruções em partes do sistema. As dores de cabeça são sinais ou avisos de que o processo de eliminação não está a decorrer corretamente.

Neste corpo, a origem está sobretudo no canal alimentar, em especial em partes do cólon, que causam pressão sobre os centros afetados durante o período.
Daí a sugestão de correções osteopáticas, que ajudam, mas não eliminam por completo as acumulações existentes no cólon. Portanto, as irrigações do cólon são por vezes necessárias, bem como a hidroterapia geral e a massagem.
Faz essas coisas, conforme indicámos. Mantém uma atitude mental de vida útil, com propósito e direção; tomando as Forças Criativas como ideais e princípios — ou como uma direção para usar as tuas capacidades ao serviço dos outros.

Enxaquecas

3400-2 M.39 23/1/44
Aqui encontramos algumas complicações — os efeitos ou início de enxaquecas. Na maioria dos casos, como aqui, começam por congestões no cólon. Estas congestões provocam estados tóxicos que pressionam os centros nervosos simpáticos e o sistema cérebroespinal. E essas pressões causam dores de cabeça violentas, chegando por vezes a comportamentos quase irracionais.
Estas condições devem responder bem a irrigações do cólon. Mas primeiro, fazer um raio-X ao cólon, onde se verão áreas no cólon ascendente e parte do cólon transverso com massas fecais endurecidas.

Serão necessárias várias irrigações completas ao cólon, usando sal e bicarbonato como purificadores; e essas condições serão aliviadas.
A primeira solução de limpeza deve conter duas colheres de chá rasas de sal e uma colher de chá rasa de bicarbonato por cada galão de água à temperatura corporal. Na água de enxaguamento, também à temperatura corporal, devem adicionar-se pelo menos duas colheres de sopa de Glyco-Thymoline por cada litro e meio de água.

Também se deve usar o Aparelho Radioativo diariamente durante pelo menos uma hora, aproveitando esse tempo para meditação e análise pessoal.
Manter as placas de contato muito limpas, polindo-as com lixa fina antes e depois de cada utilização, ao colocá-las no tornozelo e no pulso.
Fazer também ajustes osteopáticos para relaxar as áreas da 1.ª, 2.ª e 3.ª cervicais, 6.ª dorsal e zona lombar. Faz isto, e deveremos encontrar alívio para este corpo...

P-1. Parte deste problema é causado por alergia?
R-1. Parte sim, mas o que é uma alergia? São os efeitos da imaginação sobre quaisquer influências que atuem nos nervos olfativos ou simpáticos. Se

limparmos o organismo, como indicámos, devemos melhorar a situação.
Faz o que aqui foi indicado.

P-2. Que fator mental é responsável pela perturbação na cabeça do sujeito?
R-2. As pressões, como indicadas, entre o sistema nervoso simpático e o cerebroespinal, e essas resultam da condição do cólon. Faz um raio-X e verás.

3400-1 M.39 9/12/43
Quanto ao propósito de vida — sê sério contigo mesmo. Estás a viver a vida com propósito, como gostarias que os outros vissem? Isto não é uma acusação. A pergunta é para ti mesmo! Porque cada alma presta contas pelos atos feitos no corpo… A quem presta contas? Ao divino dentro de si mesma!
E depois admiras-te de teres dores e preocupações? Estás a confrontar-te contigo próprio. O teu trabalho é bom. Mantém-no de forma a fazer com que o teu serviço seja motivo de orgulho, pela forma como tratas quem é atendido por ti.

Sinais, Verrugas e Quistos

573-1 F. Adulto 6/6/34
P-3. Que tratamento removeria o sinal no meu peito, ou é isso aconselhável?
R-3. … Massajar com óleo de rícino duas vezes por dia; não esfregar com força, mas massajar suavemente à volta e sobre o local. E ele desaparecerá.

678-2 F.49 16/10/34
P-1. Os sinais nas costas devem ser removidos? Se sim, por quem e por que método?
R-1. Como verificamos, não devem ser perturbados com nenhum material ou influência externa. A massagem… apenas com óleo de rícino evitará o crescimento e — se for feita com persistência (sem magoar) — eliminará completamente o sinal.

487-22 M.20 15/4/38
P-1. O que causa as verrugas na mão e como podem ser removidas?
R-1. Isto… acontece à maioria das pessoas durante períodos de mudanças associadas a reações glandulares; e é o efeito de centros que tentam desenvolver-se — como acontece!

Podem ser removidas tocando-as com uma solução a 20% de ácido clorídrico. Mas não se deve mexer nelas à medida que escurecem ou se degradam! Deixem-nas cair naturalmente, percebem? Mexer nelas aumenta o risco de infeção por irritação, e isso causa complicações; caso contrário, desaparecem sozinhas. Para

aplicar o ácido, é preferível usar um bastão de vidro (uma pequena peça redonda de vidro) ou uma palha de vassoura.

3121-1 M.39 31/7/43
Como verificamos, estas seriam as medidas que tomaríamos neste momento: em primeiro lugar, preparar uma pomada a partir das folhas jovens de tanchagem, nesta época específica do ano [julho], colhidas na zona onde este corpo vive [Kentucky]. Sim, é essa erva que tantas vezes desejas remover do quintal, jardim ou passeio. Mas não se deve usar tanto a semente na pomada. Colhe folhas tenras, em quantidade suficiente para encher, sem apertar demasiado, uma chávena de medição de meio litro. Coloca-as depois num recipiente esmaltado de cerca de um litro (com tampa de esmalte ou vidro) e junta meio litro de natas doces, retiradas do topo do leite. Cozinhar até engrossar. Não deixar queimar. Usar depois como pomada nas áreas onde surgem estas protuberâncias — pois variam. Tornam-se como verrugas ou sinais, que inflamam, doem e vertem. Esta pomada tende a secá-las.

288-51 F.36 15/10/41
P-1. O que causou, e há algo que se possa fazer para eliminar a mancha vermelha no meu nariz?
R-1. Isto provém de uma célula rompida. Não irrites demasiado, ou poderá transformar-se num sinal ou verruga — o que seria uma desfiguração para o corpo.
Aconselhamos aplicar um pouco de cânfora ou gelo de cânfora à noite.

1523-5 F.29 23/5/38
P-9. O que causa o nódulo na pálpebra esquerda?
R-9. Um acúmulo proveniente de tecido celular rompido. Isto desaparecerá à medida que forem feitas correções que melhorem a circulação nessa área [osteopatia].

1424-4 M.50 18/9/37
P-5. O que causa aquela pequena alteração na pálpebra, e como se remove?
R-5. Trata-se de um quisto, resultante da rutura de forças celulares. Massajar com óleo de rícino puro.

Maternidade

5090-1 F.40 16/5/44
Quando houver preparação para isso, faz o seguinte para assegurar a conceção, se for desejada numa altura específica (os períodos imediatamente antes da menstruação são os preferíveis para conceção [neste corpo]):

Coloca numa bacia com água a ferver uma bola de resina doce (sweet gum) do tamanho da ponta do polegar ou de uma pequena ágata. Senta-te sobre o vapor durante cerca de dez minutos, e não precisas de recear — haverá conceção.

457-8 F.34 23/4/42
P-19. Há um número específico de dias antes do período no qual a conceção deve ocorrer?
R-19. Ao estudar como ocorre a conceção, entende-se que só acontece quando há libertação do óvulo pelo ovário da mãe e presença dos espermatozóides do homem.
Pode ser num dia, numa hora, em dez minutos, ou em dois dias. Depende do momento em que ocorre a libertação — não do período menstrual, mas do ovário.

2977-2 F.37 31/3/44
P-1. Ainda posso ter esperança de ter um filho, ou devo desistir completamente da ideia?
R-1. Deixa isso antes aos teus ideais e propósitos, tornando-te um canal melhor — fisicamente, mentalmente e espiritualmente. Isso renovará e manterá a esperança no corpo.
Muitas vezes, as pessoas consideram a conceção ou o parto como algo meramente físico. Mas deve ser encarado como desde o princípio: a vida — a fonte da vida — vem de uma só origem...
Lembra-te de como Ana se preparou, e de como Maria se preparou. Há muitos casos assim registados, e muitos mais de que nada se sabe, e mesmo assim houve longa preparação.

Porque Deus é individual para cada ser. Ele deve tornar-se, para cada um, o Pai-Deus. Como o Mestre indicou: "Pai nosso." Ele torna-se isso para os que procuram ser canais através dos quais Deus possa trazer vida com um propósito. Então torna-te um canal, física, mental e espiritualmente. Sem dúvida, a lei aplica-se. Desde o princípio, quando o homem se tornou alma vivente na Terra, estabeleceram-se leis, e estas aplicam-se. Mas não percas de vista a lei da graça, da misericórdia e da paciência. Todas têm o seu lugar, especialmente quando os indivíduos desejam ser canais por onde a vida — Deus — se manifeste.

2803-6 F.24 15/12/43
P-7. Que atitude mental devo manter durante os próximos meses [de gravidez]?
R-7. Depende do tipo de entidade que se deseja trazer.
Mais beleza, música — se se deseja que isso faça parte do ser; arte e coisas semelhantes. Ou será apenas mecânico? Se for mecânico, então pensa em

mecânica — trabalha com isso.
Não penses que isso não terá efeito, pois as impressões dão essa oportunidade. Isto é algo que toda mãe deveria saber. A atitude durante este período influencia muito o carácter da alma que escolherá entrar através desse canal [de nascimento].
Foi indicado que a atitude seja: "Se me amais e guardais os meus mandamentos, eu vos amarei — e o que fizerdes aos outros, a mim o fazeis."
Parece-te estranho? Ou não está em conformidade com o plano divino da criação?
Essa atitude, mantida durante esses períodos, abre oportunidade ao tipo de alma que procura expressão.

P-8. Trabalhar fora de casa agora poderá prejudicar a criança?
R-8. Este é o período formativo. Depende, portanto, do tipo de ser que esperas ter! Alguém voltado para o trabalho, com mentalidade prática, focado em ganhar dinheiro, alcançar posições, conquistar isto ou aquilo?
Não que essa venha a ser a atitude exterior, mas será a verdadeira atitude interior da alma atraída.

457-9 F.34 21/5/42
P-40. O ato sexual durante a gravidez interfere com o desenvolvimento físico ou espiritual da criança?
R-40. Depois dos três primeiros meses, sim.

457-14 F.36 15/5/44
P-2. O parto será sempre fácil para mim ou poderá variar com cada filho?
R-2. Tem sido fácil neste corpo devido aos cuidados tomados antes do parto.
Se as mães soubessem que um bom ginecologista da escola osteopática evitaria muitos partos difíceis!
Como aconteceu neste caso. Mas, naturalmente, a atitude mental e as atividades físicas influenciam em cada nascimento.

951-7 F.30 30/10/43
P-4. Onde e por quem deve o bebé nascer?
R-4. Será melhor que seja por um especialista da profissão osteopática.

1208-2 M.5 dias 26/6/36
P-3. Há algum alimento que a mãe deva evitar?
R-3. Como já foi indicado, as gorduras são o mais prejudicial para todos os bebés nesta fase de desenvolvimento [e aleitamento].
E raiva! A mãe deve evitar a raiva!

457-14 F.36 15/5/44
P-1. Há um tempo médio necessário entre o nascimento de um filho e a conceção de outro?
R-1. Pelo menos dois anos.

457-12 F.35 25/5/43
P-13. Existe alguma forma de evitar que o bebé nasça demasiado grande sem prejudicar a mãe ou o filho?
R-13. Quem sabe criar melhor o corpo: o Criador ou o homem?

Música

2780-3 M.10 11/12/43
P-8. Deverá ele estudar um instrumento musical; se sim, qual seria o mais indicado?
R-8. A música deve fazer parte do desenvolvimento de cada alma. Esta entidade não tem grande inclinação natural para a música… O piano seria apropriado, ou o banjo, neste caso.

3053-3 F.11 11/11/43
P-6. Que curso de estudos devo seguir no ensino secundário e superior?
R-6. Música! A história da música, a prática, todas as suas formas. Se aprenderes música, aprenderás história. Se aprenderes música, aprenderás matemática. Se aprenderes música, aprenderás quase tudo — exceto aquilo que não vale a pena aprender.

5265-1 F.58 29/5/44
P-7. Música, poesia e arte são apenas mundanas e ilusórias?
R-7. Sabe que são domínios das energias criativas que vêm do Criador… Abraça-O, enquanto podes, na música, na arte… Mantém viva a música das esferas, a luz das estrelas, a suavidade do luar sobre a água, tal como nas árvores. Pois a natureza, no seu canto — como os pássaros, como as abelhas — faz música para o seu Criador, contribuindo para o homem.

3386-1 F.38 3/12/43
Então, canta muito durante o trabalho — em tudo o que o corpo fizer. Assobia, canta — para ti própria; não para ser ouvida pelos outros, mas para te ouvires a ti mesma.

5401-1 F.43 24/8/44
A música é da alma, e alguém pode adoecer da mente e da alma por falta de

música — ou ficar doente da alma e da mente por causa de certos tipos de música.

1406-1 F.14 13/7/37
Assim, como a afinação da música… desperta emoções no corpo de forma incomum, é importante escolher que tipo de emoções se pretende despertar com o carácter da música… Pois há caminhos que parecem certos ao homem, mas cujo fim conduz ao abismo. Quanto às experiências provenientes da música, escolhe aquilo que é construtivo, e lembra-te de que deve ser algo que traga paz à alma, e não apenas satisfação ao corpo ou às suas emoções.

5253-1 M.24 2/6/44
Lembra-te… a música é o único elemento que pode abranger a distância entre o sublime e o ridículo. Pode despertar paixões violentas, pode acalmar a besta da paixão, pode evocar pensamentos de lar, de céu, de entes queridos, o riso de um bebé, as lágrimas de uma mulher bela, representando tudo isto de formas que se tornam incomuns e oferecem à entidade não só a oportunidade de expressar-se, mas também de ajudar os outros — de trazer mais e mais pensamentos de bondade, de lar, de céu, de mãe, de tudo aquilo que, por vezes, traz tristeza, outras vezes alegria, mas sempre influências úteis às experiências dos indivíduos. Pois, ao dares de ti próprio, ao servires os outros, estás a ajudar-te ainda mais a ti mesmo.

3659-1 F.10 15/2/44
Aprende música. Ela faz parte da beleza do espírito. Pois lembra-te: só a música pode atravessar o espaço entre o finito e o infinito. Na harmonia do som, na harmonia da cor, até na harmonia do movimento, a sua beleza está ligada à expressão da alma — da harmonia da mente, quando usada corretamente em relação com o corpo. Não que a música deva ser a maior parte da tua vida, mas que grande parte da tua vida seja guiada pela mesma harmonia presente na melhor música…

Unhas

5104-1 M.38 12/5/44
… para tratar da condição dos dedos dos pés e unhas, usar bicarbonato de sódio humedecido com óleo de rícino. Aplicar sob as pontas ou bordas onde as unhas encravadas causam desconforto. Pode causar alguma dor numa primeira aplicação, mas remover depois com álcool canforado. Isso poderá deixar a pele um pouco áspera, mas eliminará a tendência para unhas encravadas.

5068-1 M.21 24/4/44
P-2. O que fazer em relação às unhas dos pés infetadas?
R-2. As aplicações sugeridas serão bastante eficazes, mas neste caso recomendamos o uso de vaselina com carbóleo como pomada, seguida da aplicação de pomada Cuticura por cima.

5192-1 M.12 9/6/44
P-3. O que causa os sulcos profundos nas unhas e que tratamentos existem?
R-3. São resultado da atividade das forças glandulares, e a introdução de alimentos ricos em cálcio melhorará a condição… Comer com frequência pescoço de frango, mastigá-lo. Cozinhar bem os pés e outras partes da ave — isso acrescentará cálcio ao corpo. Comer também espinhas de peixe, como nos enlatados. Também pastinaca e raiz-de-ostra (salsifis); tudo isso, claro, nas respetivas épocas. Caça selvagem de qualquer tipo — mas mastigar os ossos.

2518-1 M.29 26/6/41
A falta de cálcio no corpo também se manifesta pela cor ou condição das unhas das mãos e dos pés, e mesmo pelo estado do cabelo em várias zonas do corpo… Tomar pequenas quantidades diárias de cálcio, na forma de Calcios™, por períodos de cinco dias, alternando com alguns dias de pausa. A quantidade deve ser equivalente ao que se espalharia sobre uma bolacha, preferencialmente de trigo integral.

2448-1 F.24 8/2/41
P-9. O que posso fazer para evitar que as unhas se lasquem?
R-9. Acrescentar as vitaminas necessárias para melhorar as forças glandulares, especialmente a tiróide. Tomar também ocasionalmente algumas gotas de Atomidine® — por exemplo, uma vez por mês, antes do período menstrual, tomar uma gota de Atomidine® em meio copo de água antes do pequeno-almoço, durante três a cinco dias.
Massajar também as unhas com Atomidine®. Pode manchar um pouco no início, mas ao melhorar o funcionamento do organismo, a situação também melhorará.

475-1 F.16 2/1/34
P-2. O que deve ser feito para corrigir o hábito de roer as unhas?
R-2. … isso resulta de nervosismo — de uma inquietação que tem estado presente no sistema há algum tempo… Com essas correções e com o esforço do corpo em vigiar-se e controlar-se, este hábito pode ser eliminado…
Pois, se eliminarmos a causa, o hábito muda mais facilmente. Corrigimos hábitos ao formar novos! Isso aplica-se a todos!

2988-1 F.37 6/5/43
Uma vez por semana… usar Atomidine como massagem para as solas dos pés e como tratamento para unhas encravadas… Levantar a unha e colocar pequenos pedaços de algodão embebidos em Atomidine debaixo da borda da unha… Usar isto pelo menos uma vez por semana.

Nomes

457-10 F.34 21/5/42
P-12. Qual é o significado dos nomes? Disseram-me que Martha deveria ser o meu verdadeiro nome. Há alguma razão para isso?
R-12. Isso está mais relacionado com a mente e o propósito daqueles que dão nomes aos seus filhos. Os nomes, claro, têm significado, mas como disse o poeta: uma rosa, por qualquer outro nome, seria igualmente bela e perfumada. O mesmo se pode dizer dos nomes.

Contudo, tal como foi estabelecido por Ele, os nomes têm o seu significado, e dependem do propósito com que são atribuídos à entidade que entra no plano terrestre. Não compreendes que, em várias experiências, os indivíduos — consoante os seus propósitos, atitudes ou desejos — passaram a ser chamados por nomes que expressavam plenamente a missão ou o chamamento da alma? Assim, tudo isto tem o seu lugar. Não é tudo, mas tudo é um. Um é tudo, e cada indivíduo é influenciado pelas várias fases da consciência humana na materialidade. Os nomes, como vemos, têm diferentes níveis de impacto sobre a consciência ou perceção dos indivíduos. Pois "O meu Espírito dá testemunho com o teu espírito" é uma verdade completa por si só…

P-15. Quando será o melhor momento para escolher um nome para a criança?
R-15. Quando tiveres decidido qual o propósito que esperas, que queres, que estás disposto a dedicar à criança.

1877-2 F.45 18/4/40
P-5. Qual o significado simbólico do nome Elcor?
R-5. Como pode ser encontrado nas Escrituras — aquele que uniu a dúvida à fé!

Nomes

137-13 M.26 30/1/25
O nome Edwin, significando aquele que traz paz, defensor da paz, transportando tanto a condição como as forças implícitas nessa qualidade.
David, por sua vez, representa o dom vindo das forças superiores, ou um Filho do Pai. Alguém especialmente dotado de dádivas vindas do alto.

1523-6 F.29 7/10/38
P-9. Devem [1650] e [1523] mudar os seus nomes? Em caso afirmativo, que nomes seriam sugeridos?
R-9. Cada nome é significativo em relação ao que cada um tem de enfrentar no outro. Mantém o que tens!

5023-2 M.45 18/7/44
Este corpo beneficiaria se mudasse o nome [conforme sugerido nesta leitura] de Carl para Michael… e então recomeçasse, fazendo mais palestras e vivendo de acordo com isso.

808-19 F.35 15/6/43
Assim como indicado no nome It-El-Sut: *El* significa "filho do divino" ou Deus, tal como se interpreta hoje. *It* indica a mulher, e *Sut*, o nome. Uma filha de Deus, portanto.

2015-3 F.15 dias 12/10/39
Antes disso, encontramos a entidade na terra do Egipto, entre as filhas do Sacerdote [Ra Ta]… a entidade foi tida como alguém separado, reverenciado — por ser descendente da companheira do Sacerdote no exílio… com o nome Os-Is-El, ou "Deus manifestado em pessoa".

Natureza

3374-1 F.35 23/11/43
Já leste muitas vezes que "como a árvore cai, assim ficará". Já interpretaste o que isso significa, não apenas no conceito material mas também no espiritual? Estuda isso — terá um significado diferente, mesmo à luz deste momento… Nunca se pode dizer a uma rosa para ser bela, nem a uma violeta para exalar o seu perfume, nem ao pôr do sol ou à tempestade ou ao vento para acrescentar a sua voz aos cânticos da natureza. No entanto, a música e a natureza, e a beleza de todas as formas, tocam profundamente esta entidade. Já te perguntaste porquê? Tens usado ou abusado dessas coisas?

Deves responder a isso dentro de ti, tal como ao observares as palavras da verdade, a brancura do lírio e a voz d'Aquele — que tentava ensinar que a nossa confiança deve estar em Deus e não nas coisas materiais da Terra.
Sê sempre um trabalhador, como a abelha, sim — mas de uma forma que contribua sempre para tornar a tua parte do mundo um lugar mais belo para se viver. Pois o sorriso de um bebé, o perfume de uma rosa, são apenas reflexos do cuidado de Deus para com o homem. Se ele ao menos aprendesse a lição destas pequenas coisas! Pois é a tolice do homem que é a sabedoria de Deus, e a

sabedoria do homem que é a tolice do seu Criador…
… beleza, amor, música, natureza — são essas as coisas que mais tocam a entidade. A beleza da amizade, das relações, da paisagem, da tempestade — e ainda assim, um medo surge quando algo se fecha sobre a entidade… por falta de plena confiança n'Ele.

As experiências na Terra não são apenas períodos de passagem, mas tempos em que a alma cresce — ou se deforma — consoante aquilo a que os homens chamam circunstância ou ambiente. No entanto, a vontade de uma alma sintonizada com Deus pode mudar a circunstância ou o ambiente, tal como se vê no lírio; e, na verdade, em todas as forças da própria natureza. Pois toda a beleza é de Deus, todo o amor é de Deus. Todos os que vivem nisto são manifestações do Seu amor. Que isso te nutra e te inspire em todos os teus relacionamentos com os outros…

A entidade deve manter-se próxima de tudo o que se relacione com atividades ao ar livre, pois é a melhor forma de manter a juventude — manter-se perto da natureza, envolvida em qualquer tipo de exercício que respire o ozono puro e a beleza do mundo natural. Pois poderás inspirar isso para a tua alma, como contemplas um pôr do sol ou o nascer do dia. E vê que, às vezes — é tão belo quanto o pôr do sol!
Mantém estas coisas nas tuas atividades, e isso trará experiências mais profundas à tua vida…

A entidade estava entre as crianças que primeiro se reuniram naquele dia em que Ele se ergueu junto ao mar e mais tarde falou a partir do barco de Pedro. A entidade era então uma rapariga nos primeiros anos da adolescência que ouviu as palavras do Mestre. Quando hoje se permite, essas palavras podem trazer à experiência uma maior consciência da beleza da água, da formosura das nuvens no céu, da tempestade, da neve, do granizo. Tudo isso fala à entidade da proximidade, da ternura das promessas do Mestre aos filhos dos homens.
Sê sempre fiel à beleza que nasce mesmo da contemplação…

Volta-te para Ele, e faz da tua oração — vive-a — sê essa oração:
Senhor, aqui estou! Usa-me da maneira que considerares melhor para que eu cumpra o propósito que tens para mim na Terra neste momento.
… sintoniza com a vibração das flores, do canto dos pássaros, do vento, do granizo, da neve. Na sua rudeza, sim, e na sua serenidade. Todos eles são encantadores.

Abre o teu coração a Deus, rodeando-te da consciência das promessas de Cristo — "Se me amais, guardareis os meus mandamentos, e eu e o Pai viremos e

faremos morada em vós." E ao sentir e proclamar isso com o corpo e a mente, visualiza a vinda do Cristo…

Obesidade

903-16 F.30 4/7/32
Evita os doces e os condimentos. Estes são os alimentos que produzem carne, ou seja, aumentam o peso corporal.

288-38 F.29 19/9/34
P-11. Por que razão é difícil ganhar peso em certas zonas do corpo e perdê-lo noutras?

R-11. Pela tendência natural no desenvolvimento do feto… desde o início, e depois pelas atividades gerais que se desenvolveram nesse sentido. Isto entraria mais no campo psicológico do que no patológico, certamente, como já foi indicado através destas fontes em relação às associações durante a permanência da entidade e das suas forças corporais na Terra.

3240-1 M.33 26/9/43
… existem tendências que, se não forem tidas em consideração, poderão causar muitos problemas. Estas surgem, sobretudo, de uma condição que envolve as forças glandulares do sistema, que tendem a produzir açúcar em quantidade excessiva para a atividade da circulação entre os rins e o fígado e o seu efeito sobre a locomoção corporal.
E isso aumentará o peso a tal ponto que surgirão impedimentos sob a forma de deterioração das forças musculares e tendinosas do corpo, ou em atividades que afetarão o coração, o fígado e os rins.

Há uma subluxação… que existe na 9.ª dorsal, e nas 6.ª e 7.ª dorsais. Uma numa direção; a outra noutra. Isso deve ser corrigido osteopaticamente.
Recomenda-se também a inclusão do topinambo (alcachofra de Jerusalém) na dieta três vezes por semana. Deve ser preparado de forma especial… Usar um do tamanho de um ovo de galinha, cozido nos seus próprios sucos e servido com esses sucos — preparado em papel Patapar®. Cozer no papel Patapar®, depois misturar a polpa com o sumo (após retirar a casca), temperar com um pouco de manteiga e sal, e pimenta se desejado — e comer tudo.

Não tomar isto sem antes fazer as correções osteopáticas, pois devem atuar em conjunto.
Se tudo isto for feito, teremos melhores resultados para este corpo.

3413-2 F.33 22/4/44
P-2. Há exercícios que possa fazer para manter o peso baixo sem prejudicar as costas?
R-2. Tomar sumo de uva regularmente quatro vezes por dia, cerca de meia hora antes de cada refeição e antes de dormir. Usar três onças (aprox. 90 ml) de sumo puro de uva (como o da marca Welch's®) com uma onça (30 ml) de água simples, não gaseificada. Isso, juntamente com os banhos ou suadouros recomendados, ajudará a manter o peso baixo e a eliminar toxinas.

457-8 F.34 23/4/42
P-15. Por que deve o corpo tomar sumo de uva?
R-15. Para fornecer açúcares sem aumentar o peso corporal.

Obesidade

2096-1 F.22 17/2/31
Embora os efeitos que se manifestam atualmente no organismo não causem grande incómodo — além de… excesso de peso — a condição do sistema de eliminação é a que merece mais atenção; pois acabará por conduzir a um estado que prejudicará a ação do coração, seja pelas condições dos rins e membros inferiores, seja pelos rins e o açúcar gerado no organismo;
pois já encontramos — ainda que as glândulas tenham algo a ver com os distúrbios presentes, estes são mais gerais do que específicos por natureza — que os processos de eliminação são os causadores dos distúrbios nas partes inferiores do corpo: pés, tornozelos e pernas, bem como da tendência para que certas zonas do corpo fiquem desproporcionadas em relação ao todo.

Estas condições… podem ser mais bem tratadas se o corpo tiver maior atenção à dieta; não de forma extremista, mas com o objetivo de corrigir o sistema de eliminação geral…

… isto seria… um esboço para a correção das condições físicas, que mais tarde poderiam causar obstáculos à saúde física geral do corpo:
Começaremos com irrigações do cólon, uma a cada dez dias, até que sejam feitas quatro ou cinco, o que ajudará a corrigir a tendência à obstipação no sistema…
Devem também, pelo menos duas vezes por semana, ser feitos banhos de vapor em cabine, seguidos de fricção completa no corpo, [usando] qualquer eliminante — ou então preparar o seguinte: óleo branco russo, ½ litro; álcool, ½ litro; hamamélia, ¼ litro. Misturar tudo e usar para massajar o corpo após os banhos, compreendes?

É bom, de vez em quando, prescindir do óleo e usar o "brilho de sal" (ou seja, fricção com sal no corpo).

Quanto à dieta, usar frutas cítricas, frutas cozidas ou cereais secos (inteiros ou tostados). Não combinar entre si! Isto é: se se consome um, não se deve consumir o outro — mas pode-se alternar. Por exemplo: o sumo de duas ou três laranjas, ou de um toranja, seguido de torradas secas, com Ovaltine® ou uma bebida de cereais. Pouco café, pouco leite ou chá podem ser tomados.

Ao almoço, de preferência legumes verdes — com qualquer molho à base de óleo. Todos os legumes verdes, percebes?

Ao jantar, peixe, mel (em favo) — não em excesso; legumes cozidos; nada de batatas de qualquer tipo, nem raízes tuberosas, mas quaisquer legumes verdes cozinhados, ou legumes secos que cresçam acima do solo — cozidos. Pouco ou nenhum gelado. Pouca ou nenhuma manteiga. Leitelho pode ser tomado ocasionalmente, mas com cuidado para não ser combinado com muitos legumes.

As manipulações ou correções osteopáticas devem ser feitas pelo menos uma vez por semana, por um total de dezasseis a vinte sessões. Estas manipulações serão tanto exercícios dos membros como correções das subluxações existentes na região lombar, dorsal superior e cervical.

Odores

274-7 M.36 2/6/34
Encontramos tantas coisas que rodeiam este corpo e as suas associações. Odores!
… há um tipo de hera; não é como o morango, mas é; não é apenas uma hera rasteira, mas uma hera que floresce. A folha desta deve ser estudada pelo corpo nas suas associações, pois criaria um odor incomum, eficaz e valioso — e é algo que ele deve usar… ou ter frequentemente por perto…

Será que o odor de um composto de íris afeta todos da mesma forma? Ou o attar de rosas, a essência de trevo, madressilva ou maçã-brava têm o mesmo efeito em todos? Não. A alguns provocam repulsa; a outros despertam experiências armazenadas no seu íntimo.

Por isso, é dado a alguns adornarem o corpo com aquilo que lhes é agradável, para se tornarem agradáveis aos outros — embora aquilo que é expressão encantadora para uns possa ser abominável para outros…

Pois não há influência maior no corpo físico (animal ou humano — e o homem, por vezes, presume ser uma ordem superior) do que o efeito dos odores sobre os nervos olfativos do corpo. Eles influenciaram grandemente o desenvolvimento do ser.

Observa a diferença entre um habitante da Nova Inglaterra, que cheira a terra… e aqueles de outras regiões que respiram pimentos quentes e pântanos. Repara na diferença de carácter e temperamento. Pouca coisa influenciou tanto a vida material quanto isto…

Quantos, ao abrir um ovo enterrado há cinco a dez milhões de anos, poderiam, pela sua análise, dizer qual era a sua composição, ou de que se alimentava o animal que o pôs? Este corpo pode!

Se se abrisse um sarcófago e se fizesse uma análise química dos pés de um animal ou pessoa, em relação aos odores e seus efeitos ativos sobre o corpo, não seria possível indicar as atividades desse corpo durante a sua experiência terrena? Ou quais eram os principais valores alimentares?

Tais capacidades seriam extremamente úteis a muitos. Ao abrir uma tumba contendo sinais de atividade ou culto num templo, esta entidade poderia dizer se ali se exigiam sacrifícios de animais ou humanos, ou se eram usados odores de flores, árvores, botões, ou uma combinação deles. Quão valiosa seria esta pessoa para quem trabalha com tais estudos!

Poucos que se dedicam a essas coisas veem mais do que o geral… enquanto que este corpo — se usasse as suas capacidades nessa direção — seria mais analítico…

P-10. A minha atual profissão como engenheiro químico responsável por investigação e produção numa empresa de perfumes e cosméticos é sólida, vista sob esta perspetiva?
R-10. Sólida, sim; especialmente interessante pelas atividades e elementos já indicados…

P-12. Há mais algum conselho útil neste campo?
R-12. Há tanto que se pode dar! E tentaremos encontrar isto — voltaremos a este assunto — para que possamos.
Existe — de certas características do solo e condições climáticas, bem como outras influências — uma planta que não é hera, mas é hera; a sua flor é roxa, a folha é redonda em vez de oblonga — semelhante à do morango, mas não é venenosa — e deve ser procurada por este corpo.

Embora o lírio possa ter sido um símbolo patológico[?], o interesse científico deve recair mais sobre a flor e a folha desta planta específica.

274-10 M.37 25/1/36
Muitas vezes ouviste: "Não deixes que o teu bem seja mal falado." Como e porquê isso acontece?
Falas… de uma forma e vives outra. Proclamas acreditar nisto ou naquilo e depois ages como se nada disso existisse!

P-2. Porque não consigo encontrar a hera perfumada…?
R-2. Procura e encontrarás; bate e abrir-se-á para ti.
Estuda todas as espécies da família das heras, incluindo o que se chama gerânio. Este faz parte dessa família, ou da linhagem da qual o homem desenvolveu várias formas ou representações dessa planta…

Em grande parte das tuas buscas (dado que o teu pensamento avançado é tão determinado e aceite por muitos), os odores sintéticos, reações sintéticas de várias plantas ou ervas foram aceites; mas isto é como aceitar sombras — em vez da coisa real!

P-3. Sobre a hera perfumada, podes dar mais detalhes?
R-3. Como já foi dito. Segue a linhagem de onde surgiram essas várias plantas, com todos os seus odores distintos.
De onde obteve a planta a capacidade de produzir, numa, o aroma de limão, noutra laranja, noutra lavanda, noutra violeta?
A sua linhagem original foi dada, não pelo homem, mas pelas próprias Forças Criadoras — a capacidade de absorver e produzir essências que ativam ou colocam em vibração os sentidos olfativos nas membranas mucosas do corpo humano; determinando que essa essência provoque ações internas!

Como foi indicado… há a capacidade de criar odores que reagem e de fato reagem com certos indivíduos ou grupos; e muitas centenas reagem a odores que provocam efeitos internos que os psicanalistas e psicólogos já há muito descartaram — tal como o modo como as Forças Criadoras ou Deus se podem manifestar num indivíduo!

O que significavam os antigos ao dizerem: "Isto subiu ao trono da graça como um suave aroma, um incenso agradável diante do Criador", senão que o interior do indivíduo se torna consciente do estado que tinha antes de entrar na carne e se contaminar com a matéria? Pois o odor é gás, e não da matéria densa que causa as ações degradantes na vida dos indivíduos.

Mais uma vez, que significava Ele quando disse: "Abomino os vossos sacrifícios e o vosso incenso, pois contaminastes tudo com o sangue dos vossos filhos e filhas, na forma como os desviastes"? A mistura dessas coisas tornou-se, assim, empecilho. O que fez Jeroboão, para que Israel pecasse, senão oferecer os sândalos das nações ou dos egípcios — que despertavam a paixão no homem, para satisfazer desejos pessoais, em vez de oferecer coisas que glorificassem a entrada do Senhor nas atividades do indivíduo?

O que traz os vários odores à experiência do homem? Será que a lavanda alguma vez promoveu associações corporais? Não — ela tem sido sempre associada aos anjos da luz e da misericórdia, que conduzem as almas dos homens a um lugar de compaixão e paz, onde se experimenta mais da glória do Pai.
E o que trazem a noz-moscada, a pimenta-da-jamaica e as várias malaguetas senão o que desperta no homem o desejo de vingança? Porquê?
São influências que constroem isso mesmo na experiência [de uma entidade].

Sem numeração direta
Então, de fato, através do estudo daquilo que foi indicado para este corpo, esta alma… poderá surgir algo que se construa como a música das esferas, para que atue sobre o corpo nas suas várias formas de desenvolvimento e experiência. Alguma vez conheceste o odor de um corpo carnal de um bebé ser igual ao odor de um corpo mergulhado nos pecados do mundo, tornado em escória, servindo apenas para ser lançado no monte de esterco, para se transformar novamente num meio de atividade e oportunidade para expressão da alma?

Assim, como estes exemplos mostram os vários estágios do desenvolvimento de um indivíduo, também devem existir elementos que promovam essa atividade. Olha à tua volta; e poderás compreender como um membro da família dos cães ou dos gatos pode — através do simples rasto do seu dono ou de outro semelhante — determinar não só os dias da sua passagem, mas também o seu estado físico, inclusive a sua capacidade de procriação. Isso vês, e pouco pensaste sobre isso.

Quanto mais, então, se poderá trazer para a experiência dos indivíduos aquilo que os prepare (corpo e mente), através dos efeitos que podem ser obtidos, para que se tornem filhos do Deus vivo?
Colocas sobre o corpo da meretriz o mesmo que colocas sobre o altar do teu Senhor? Vês nos recém-nascidos o mesmo que vês nos que partem? Estão em extremos opostos — mas são, como em toda a lei, apenas o verso e o reverso da mesma moeda!

P-4. Podes dar alguma informação sobre a relação do olfato com os outros sentidos?
R-4. Aplica-se como já foi dito. Estuda isto, não apenas pela forma como afecta o corpo nas várias fases do seu desenvolvimento, mas também pela sua reflexão na atividade daquele reino imediatamente abaixo de ti — e que muitas vezes parece estar acima de muitos que se tornaram inferiores ao reino animal!

2823-3 F.34 8/1/44
Para este corpo — não para todos — os odores terão grande importância na sua capacidade de meditar. Pois a entidade, nas suas experiências no Templo do Sacrifício, tornou-se profundamente sintonizada através do olfato, já que as atividades incidiam sobre os nervos olfativos e músculos do próprio corpo. Foi lá que as protuberâncias foram removidas.

379-3 F.54 17/9/35
… os odores que elevariam a vibração seriam lavanda e raiz de íris. Pois foram esses os teus escolhidos no Templo do Sacrifício. Também os escolheste quando caminhavas com aqueles que levavam as especiarias ao túmulo.

2175-6 F.32 17/10/42
Escolhe o meio que melhor se adapte à tua consciência — seja por odores ou de outra forma. E, se forem odores, escolhe sândalo e cedro para queimar.
Numa atmosfera assim, muitos dos elementos das tuas experiências durante períodos de meditação poderão ser reavivados.

Osteopatia

902-1 17/2/41
Que isto seja considerado no contexto da osteopatia: como sistema de tratamento das doenças humanas, a osteopatia… é mais benéfica do que a maioria das abordagens. Porquê? Em qualquer tratamento preventivo ou curativo, o objetivo é ajudar o organismo a alcançar o seu equilíbrio natural. Sabe-se que cada órgão recebe impulsos de outras partes do corpo, tanto pelas forças sugestivas (sistema nervoso simpático) como pelas forças circulatórias (sistema cerebroespinal e fluxo sanguíneo).

Estas percorrem o corpo em atividade paralela em praticamente todas as suas partes. Portanto, estimular os gânglios de onde partem os impulsos — tanto simpaticamente como funcionalmente — deve ajudar o corpo a alcançar esse equilíbrio.

2524-5 M.43 13/1/44
P-1. Qual é o meu estado de saúde e que medidas devo tomar para o melhorar?
R-1. … Limpa o corpo como limpas a mente daquilo que te tem impedido. Fisicamente, o que prejudica são as más eliminações. Estabelece melhores processos de eliminação.
É por isso que a osteopatia e a hidroterapia se aproximam mais da base de todos os tratamentos necessários para incapacidades físicas.

1968-7 F.31 28/7/42
Quando há tendência para ligeira acidez no organismo (o que pode ser indicado por um gosto metálico na boca), faz um bom ajuste osteopático e pede para melhorar o processo de eliminação, percebes? Isso deverá resolver os problemas nos seios nasais.

3624-1 F.39 31/1/44
Um dos melhores métodos, mesmo para o osteopata, tenha ele tentado ou não, é este: quando o corpo estiver deitado de costas para tratamento, levantar a cabeça e colocar o punho do osteopata sobre a terceira vértebra cervical, deixando o peso do corpo assentar totalmente sobre ele, pressionando suavemente — não com força, mas com leveza — até que o corpo relaxe. Manter o punho ali por um minuto, dois minutos, e eventualmente dois minutos e meio ou três.
Isto escoará, por assim dizer, o sistema todo, estabelecendo melhores eliminações em todo o corpo.

3384-2 M.33 22/1/44
P-2. Durante quanto tempo devem continuar os tratamentos osteopáticos?
R-2. … será necessário manter os tratamentos osteopáticos em série, com alguns dias de intervalo. Estes ajustes servem para alinhar os centros do corpo com as forças coordenadoras do sistema cerebroespinal e simpático.
Assim, o corpo é purificado ou sintonizado, de modo que ele próprio, e a natureza, realizem a cura. Quanto tempo deves continuar depende de quanto tempo levas até poderes confiar no teu eu espiritual e mental para guiares o teu corpo físico.

1710-10 M.28 20/2/43
Massagens osteopáticas ou suecas, com atenção especial a esses centros [sistemas simpático e cerebroespinal], são por vezes benéficas.
Como poucos massagistas conhecem esses centros, é preferível o tratamento osteopático. São benéficos, seja uma vez por semana, de dez em dez dias, duas

vezes por mês, dez vezes por ano ou quarenta vezes por ano. Quando necessário, faz!

Quiromancia

416-2 M.28 29/4/34
P-14. Que valor tem a quiromancia? Até que ponto é fiável?
R-14. Como dissemos acerca de todos os presságios, é uma indicação — sim. Se se concretiza ou não, depende do que o corpo e a mente da pessoa fazem com aquilo que sabem sobre si mesmos.
Pode-se confiar nela cerca de 20% como certeza absoluta — e 80% dependem do "acaso" ou do que o indivíduo faz com as suas oportunidades.
O mesmo se aplica a um indivíduo que se preparou para ser um excelente executivo.

Quanto contribui a preparação para que se torne um excelente executivo? Cerca de 20%; o resto é aplicação prática! O mesmo vale para todas as atividades.
Pois a vontade da alma, do corpo, é suprema — até mesmo para decidir se se torna um canal para as influências espirituais na sua experiência ou para os desejos egoístas do seu corpo… Oh, se as almas e os corpos, em todo o lado, compreendessem que a capacidade de serem filhos de Deus — ou do diabo — reside na vontade individual de cada um!

Pois, como foi dito antigamente: "Estou persuadido de que nem principados, nem almas, nem indivíduos, nem condições me podem separar do amor de Deus — a não ser eu mesmo."
Ser aquilo que Ele quer que sejas, em tudo o que fazes e tens feito dia após dia, é então ser um canal — e ser usado por Ele, em vez de usares as bênçãos que Ele te deu para a tua própria ruína.

Leitura das Mãos e Capacidades Psíquicas

5259-1 F.46 8/6/44
Esta entidade possui capacidades invulgares, dependendo de como as utilizará — se se tornarão obstáculos na vida material e mental, ou se crescerão para ser úteis, iluminadoras e benéficas na experiência de outros…
Encontramos assim uma entidade dotada de aptidões especiais, especialmente no campo do misticismo, ciências ocultas ou psíquicas; ciência e psíquico aqui significando "da alma" da entidade…

Essas capacidades… devem ser guiadas e motivadas por aspirações espirituais, e não por imaginação, nem por desejos ilusórios da própria entidade, nem pelos

desejos daqueles que ela possa vir a ajudar.
Deverá estudar especialmente as linhas das mãos, as formas das mãos, dos dedos, todas as estruturas relacionadas — como se verá devido às suas experiências em certos períodos de encarnação.

Mas se a entidade permitir que a sua própria consciência seja a única motivação, e essa motivação não estiver livre e guiada por compreensão espiritual vinda de fontes superiores — da fonte de toda a vida, ajuda, imortalidade, perdão e bênçãos — então não deve empreender tal caminho…
Usa as mãos, as linhas, os dedos e as suas formações apenas como sinais ou símbolos, não como inspiração do ego…

… não escutes vozes, nem batidas fora de ti; não uses incenso, música nem escrita automática, pois muitos poderão desejar usar esta entidade.
Interpreta o que pode ser retirado destas fontes: Êxodo 19:5; Deuteronómio 30; João 14 e 15. Interpreta dentro de ti; aplica em ti.
Analisa as mãos, sim. Usa isso como um meio de ajudar os outros.

Fisioterapia

257-254 M.50 18/12/43
P-7. Com que frequência deve ser feita a hidroterapia?
R-7. Depende das condições gerais. Sempre que houver sensação de lentidão, peso, sonolência excessiva, tendência a dores e fadiga, então é altura para o tratamento. Isto não significa que, só por haver atividade intestinal diária, o corpo esteja livre de necessidade de purificação. Quando houver sensação de lentidão, faz o tratamento. Vai revitalizar o corpo.

Estes tratamentos são necessários quando o organismo está intoxicado pela absorção de toxinas através do canal alimentar ou do cólon, quando o fígado ou rins estão lentos, ou quando há descoordenação entre o fornecimento sanguíneo cerebroespinal, o sistema simpático e os nervos.
A hidroterapia e a massagem são medidas preventivas tanto quanto curativas.
A limpeza do sistema permite que as forças do corpo funcionem normalmente, eliminando toxinas, congestões e condições que, de outra forma, se tornariam agudas.

635-9 F.52 11/12/37
Neste corpo, o banho de hidroterapia será benéfico: permanecer em grande quantidade de água, numa banheira, durante um longo período — com temperatura ligeiramente acima da do corpo; seguido de massagem completa por uma massagista.

Isto será melhor do que ajustes ou tratamentos profundos.
Durante a massagem ao longo da coluna, com o corpo deitado de bruços, pressionar com os nós dos dedos de cada lado da coluna fará com que muitos segmentos se aproximem da normalidade, após o relaxamento profundo conseguido com os 20 a 30 minutos de imersão.

1947-6 F.32 10/6/40
P-12. Há outros dispositivos mecânicos que devo usar nos meus projectos de desenvolvimento físico para outros?
R-12. Isso dependerá do indivíduo. Cada pessoa é muitas vezes uma lei em si mesma — embora haja princípios gerais aplicáveis.
Os dispositivos gerais para pesos, exercícios, elasticidade, etc., são mais versáteis e adaptáveis às condições individuais.

P-13. Há aparelhos melhores do que o McGregor Beauty Cabinet?
R-13. Este pode ser usado de forma eficaz e, tal como encontramos, há poucos — se algum — melhores.

4003-1 M.45 24/3/44
Existem distúrbios nas forças digestivas do corpo, causados pela eliminação inadequada — mesmo com regularidade aparente. Com as variações causadas pelo exercício e as mudanças no corpo, as eliminações devem ser aumentadas. Isto pode ser feito, e de forma eficaz, com irrigações do cólon e a inclusão na dieta de alimentos como figos, ruibarbo, entre outros.
Hidroterapia e exercício físico, combinados com esses elementos, trarão melhores condições ao corpo. São meios pelos quais qualquer corpo pode manter uma melhor atividade.

Oxiúros (Vermes intestinais)

308-1 F.8 3/4/33
… esta perturbação suga a vitalidade e a resistência… a origem disso — a razão do corpo não conseguir lidar com o problema — está numa condição específica: VERMES!
… não os vermes comuns de estômago, mas sim os chamados "vermes de fio" ou "vermes-cabelo", localizados no jejuno ou noutras partes do estômago inferior e sistema digestivo.
Daí haver, por vezes, ligeira febre. Há dias em que o corpo sente-se forte, mas pouco exercício provoca esgotamento. O apetite pode ser voraz numa refeição, e depois não sentir vontade de comer por várias refeições…
Durante três a quatro dias, manter o corpo mais tranquilo. Não significa total inatividade — pode andar pela casa ou um pouco ao ar livre — mas sem

excessos.
A dieta principal neste período deve ser chá ou café e couve verde — no primeiro dia.
Depois, tomar pequenas doses de Castoria® (marca de laxante infantil), meia colher de chá de meia em meia hora, até meio frasco estar tomado.
Depois, tomar um comprimido de Calomel e Santonina, seguido de outro após duas horas e meia. São pastilhas compostas com Calomel, Santonina e Nux Vomica. Depois do funcionamento intestinal, tomar o resto da Castoria® (mais meio frasco). Uma vez purgado o intestino, iniciar uma dieta equilibrada para construir nervos e sangue. Evitar doces, bolos e tortas durante três a quatro semanas.

Manhãs: sumos de frutas cítricas; panquecas de milho ou trigo-sarraceno bem amanteigadas. Se usar xarope, deve ser mel — e só em metade das panquecas. Alternativamente, fruta cozida ou misturada — figos, ameixas secas, ruibarbo.

Almoços: sandes de frango, carneiro, borrego ou vitela; ou torradas de trigo integral com leite quase fervido, ou papa de leite. Pode tomar sumo de carne ou de legumes — mas de preferência sem os sólidos.

Jantares: pelo menos três jantares por semana com fígado de vitela e gemas de ovos; com sêmola, arroz ou outros cereais semelhantes, e vegetais cozinhados (preferivelmente de folhas), ricos em ferro, silício e enxofre. Pode incluir peixe ou marisco.

324-6 F.4 29/5/36
Começar com o laxante Castoria®. Depois, durante um dia inteiro (mesmo que ela seja difícil de controlar), dar apenas couve crua ralada.
Depois, preferivelmente sob orientação médica, administrar Santonina e Calomel. Apenas uma dose, ou no máximo dividida em duas, em pequena quantidade.
Isso eliminará os parasitas e a agitação circulatória.

A dieta deve ser suave, sem causar irritação num estômago já sensível.
Massagens no pescoço, cabeça e ombros com álcool — ou álcool misturado com azeite — aliviarão a tensão que provoca irritação na cabeça e pescoço.
É fundamental eliminar as causas. Continuar o uso de Castoria® até haver duas ou três evacuações adequadas.

Nada há de errado com o desenvolvimento sexual — a irritação provém dos parasitas indicados no intestino.

2015-10 F.3 11/30/42
Como verificamos, as condições estão muito boas. Há algumas tendências e indícios de oxiúros. Estes, como vemos, tenderão a aumentar, a menos que se ingira uma grande quantidade — ou quantidade considerável — de vegetais verdes crus.

Estes serão eliminados se forem consumidos com alguma regularidade alface e outros vegetais verdes crus do mesmo tipo, cenoura crua, frutas cruas.
Caso isso não seja possível, será necessário — como vemos — administrar ao corpo, sob orientação médica, Santonina e Calomelanos. Isto, naturalmente, poderá perturbar o organismo durante um ou dois dias, mas as pequenas tendências para náuseas, insónia, perda de apetite, estão a surgir dessas perturbações no trato intestinal. Estão atualmente indicadas apenas em partes do jejuno…

Q-4. Como se originou o problema dos oxiúros, ou o que o causou?
A-4. Leite! Vê-se, em cada indivíduo há no trato intestinal uma substância que produz uma forma de verme intestinal. Isto está presente em toda a gente. Mas, com uma dieta específica em que o leite contenha qualquer bacilo, isso levará gradualmente ao aumento desses parasitas, e muitas vezes eles desenvolvem-se ou multiplicam-se rapidamente; e depois podem desaparecer, se forem ingeridos alimentos crus e verdes.

Q-5. Deveria mudar o tipo de leite que ela bebe?
A-5. Não se trata tanto de mudar o tipo de leite. É preferível adicionar os alimentos crus e verdes conforme indicado, ou administrar substâncias que eliminem a origem do problema. Mas é melhor, se for viável, induzir o organismo a consumir alface, aipo e cenouras — mesmo que em pequenas quantidades. Uma folha de alface destruirá mil vermes.

Hera Venenosa

2441-3 F.36 28/08/41
Aplicaríamos a solução de Ray… tomar pequenas doses de Atomidina por via interna, para ajudar a purificar o organismo: uma gota em meio copo de água cada manhã, antes de qualquer refeição, durante um período de oito a dez dias. Também deveríamos tomar um bom eliminante [Sais de Eno, uma colher de chá cheia todas as manhãs durante oito a dez dias], para limpar o organismo dos venenos e acumulações que naturalmente surgem com uma irritação na circulação superficial.

1770-4 F.50 23/08/39
Q-5. Há algum remédio para hera venenosa que possa sugerir?
A-5. Os rebentos muito tenros da mesma, preparados numa infusão suave e tomados como tónico, preveniriam a ação da hera venenosa [para este corpo]. Quando já foi contraída, ou está ativa na circulação, tomar pequenas quantidades de Atomidina por via interna — uma a duas gotas em água durante quatro a cinco dias, e depois interromper. E banhar as zonas afetadas numa solução diluída da mesma, ou lavar as partes afetadas.
Uma é preventiva, a outra — evidentemente — é para eliminar o problema do organismo [quando o veneno já entrou].

261-33 M.51 29/08/38
Como vemos, as condições específicas ou agudas que se manifestam como erupção cutânea são os efeitos do contato com hera venenosa.
Para esta perturbação em particular no momento presente: lavar as partes afetadas com uma solução fraca de Atomidina, na proporção de uma colher de chá para meio copo de água. Esfregar suavemente com um pedaço de algodão. Depois de limpar com o algodão embebido na solução fraca de Atomidina, aplicar — em força total — a solução de tetracloreto, ou aquela [que se encontra] na combinação da receita D.D.D. na solução [comercial], percebe?

Aplicar isto duas ou três vezes por dia — apenas dando leves toques com um pedaço de algodão.
Durante quatro ou cinco dias, será aconselhável tomar duas gotas de Atomidina [força total ou comercial] por via interna em meio copo de água, antes da refeição da manhã… Depois, ter precaução com a dieta, de forma geral como já indicámos para o corpo.

1635-2 F.3 11/08/41
Assim, primeiro preparar um composto contendo uma pequena quantidade de Podofilo, da seguinte forma:

- Podofilo: ½ grão
- Leptandrina: 1 grão
- Sanguinária: 1 grão

Misturar estes ingredientes e formar cinco grânulos.
Tomar dois por dia, um de manhã e outro à tarde.
No terceiro dia, após tomar o último grânulo nessa manhã, iniciar com Fletcher's Castoria em doses fracionadas — um quarto de colher de chá a cada trinta minutos durante todo o dia, ou até ocorrerem eliminações completas.

Poliomielite
[Um exemplo da informação valiosíssima obtida através das leituras de Edgar Cayce é a sugestão do uso de Atomidina* como medida preventiva contra a poliomielite. Esta sugestão foi feita não só a indivíduos, mas também numa leitura sobre a própria doença.]

2015-8 F.2 16/09/41
Q-2. O que pode ser feito como precaução para evitar que ela contraia paralisia infantil, que é prevalente na região?
A-2. Em dias alternados, dar uma gota de Atomidina em meio copo de água, antes da refeição da manhã. Continuar assim durante cinco doses, fazer pausa de cinco dias, e repetir — prosseguindo deste modo durante o inverno.

Q-3. Esta também seria a dosagem para prevenir que um adulto contraia paralisia infantil?
A-3. Para um adulto, tomar duas gotas todos os dias durante cinco dias, parar cinco dias, e assim sucessivamente.

363-1 04/08/36
[Contexto: Leitura especial feita sobre poliomielite]
Ao considerar esta temida doença, devido à sua letalidade, especialmente entre os jovens, serão então tidas em conta todas as fases desta perturbação.
Pela própria natureza da condição, as indicações no geral são de que (a inflamação produzida) é do foro excretor e da circulação linfática. Assim, é infeciosa e pode ser transportada por pessoas, ou seja, é também uma doença transmissível.
E surge (no indivíduo) a partir da condição que existe no que se pode designar por infeção corporal.

Quando as condições estão equilibradas [no corpo], onde há esse effluvium que é expelido pela circulação e pela atividade da circulação superficial, estas [zonas cutâneas] tornam-se irritadas sobretudo pela falta de higiene perfeita. As forças infeciosas penetram também devido ao esgotamento dessas partículas ou excreções do próprio sangue; que [significa que] atacam, então, as membranas mucosas da garganta, olhos, boca e fossas nasais, mas também podem ser absorvidas pelos centros excretores — da virilha, debaixo do braço, dos joelhos, do cotovelo.

Estas são as fontes e os modos, então, de infeção e da condição que daí resulta — seja por contato, seja pelo ar.
Como vemos, trata-se de uma infeção de origem glandular, ou é [do tipo] em que pode haver muitas pessoas numa casa [expostas ao germe] e apenas algumas

serem afetadas. Isso indica que as glândulas de uns são mais ativas do que as de outros.

E existe então, como foi indicado, uma maior possibilidade de prevenção e erradicação da mesma através do uso de propriedades no organismo, sobre o organismo e no ambiente doméstico, onde [ou por meio dos quais] se faz uma limpeza das glândulas, se estimula a atividade das forças circulatórias, e se tem um efeito antisséptico e também purificador.

[A combinação dessas qualidades], como vemos, encontra-se melhor naquele composto chamado Atomidina, como já indicámos. Banho de esponja com o mesmo para os adultos, enfermeiras, ou para quem estiver por perto; especialmente [nas zonas] dos braços, virilhas e outras partes do corpo. Um spray com uma solução a cinquenta por cento da concentração comercial [de Atomidina] para garganta, fossas nasais e afins.

E a toma do mesmo por via interna pelas pessoas que aparentemente foram expostas às condições; uma a duas mínimas de manhã e à noite… por períodos, seguidos de uma pausa, e depois retomar. Estes métodos impedirão, como vemos, a progressão da doença. Estas são, como vemos, as propriedades que melhor se combinam com o organismo de forma geral.
Pronto para perguntas.

Q-1. O spray de alúmen, ácido pícrico, etc., que está a ser usado extensivamente em Montgomery [Alabama], é eficaz na prevenção da doença ou é prejudicial?
A-1. Em alguns casos, poderá ser prejudicial. Pois a ação do ácido pícrico é agressiva para as membranas mucosas, mas a ação do alúmen combinado com ele pode bloquear [vias] para a eliminação de outras forças infeciosas que mais tarde poderão encontrar uma resposta simpática no corpo.

Mas onde [os indivíduos estão] expostos, isto é muito bom — pois toda a circulação excretora fica congestionada na sua fase inicial.

Q-2. Pode dizer-nos mais sobre o germe que causa esta doença?
A-2. Já foi dito; pode ser isolado se for procurado no suor das [zonas] por onde, onde, começa!

Q-3. Ao usar Atomidina® em banho de esponja, quais as proporções?
A-3. Como já foi indicado [para spray a 50%].
Estamos concluídos por agora.

Possessão

1183-3 F.56 22/01/38
Q-6. O que o faz perder o controlo de si mesmo?
A-6. Possessão!...

Q-17. O que significa possessão?
A-17. Significa possessão!

Q-18. Isso significa possessão por outras entidades, enquanto sob o efeito do álcool?
A-18. Por outros, enquanto sob a influência [do álcool], o que provoca essas reações e cria antagonismo, e mesmo a alteração nas atividades. Pois este corpo (o marido), se conseguisse abster-se durante um período suficiente do uso de estimulantes alcoólicos e fossem aplicados tratamentos elétricos por diatermia, [tais tratamentos] expulsariam essas condições! Mas não se deve usar [tratamentos elétricos] com os efeitos do álcool ainda presentes no organismo — seria prejudicial!...

Q-19. Está ele louco ou mentalmente perturbado?
A-19. Se possessão não é loucura, então o que é?

1572-1 F.50 18/04/38
Embora as atividades tomadas pelo corpo tenham produzido algumas condições benéficas… também causaram e contribuem para a excitação das forças glandulares na sua atividade, em relação ao sistema genital. Assim, combinadas com a pressão sobre o sistema nervoso, causam condições distorcidas e perturbadoras para o corpo…

Q-1. O que causa a sensação de ardor que me invade, como se alguém tivesse lançado "o poder" sobre mim?
A-1. … isso é a descoordenação entre o sistema nervoso cerebrospinal e o sistema nervoso simpático. E como o sistema glandular é afetado em relação ao sistema genital, e especialmente afetando diretamente o centro acima do púbis, isso produz — com as forças tóxicas presentes no sistema — esse ardor, e o efeito de possessão!...

Q-3. Deverá ser tomado algo para as glândulas?
A-3. Já foi tomado em demasia, como foi indicado!

5221-1 F.53 09/06/44
… o corpo é uma entidade individual hipersensível que se permitiu, através do

estudo e da abertura dos centros [glandulares] do corpo, tornar-se possuído por reflexos e atividades exteriores a si mesmo…

Q-3. Como foi que apanhei isto?
A-3. … o corpo, nos seus estudos, abriu os centros [glandulares] e permitiu-se tornar-se sensível às influências externas.

Q-4. O que é exatamente que me assalta?
A-4. Influências exteriores. Entidades desencarnadas.

3421-1 F.40 27/12/43
… houve a abertura da glândula de Leydig, permitindo que as forças kundalini subissem pela espinha até aos vários centros que se abrem… com estas atividades das forças mentais e espirituais do corpo… A reação psicológica é muito semelhante à de quem adquire muito conhecimento sem fazer uma aplicação prática do mesmo… Agora, ao combinarmos estes dois aspetos, temos o que aqui se indica como possessão do corpo; um roer, por assim dizer, de todos os sete centros do corpo, causando a incapacidade de descansar ou mesmo de manter uma atividade concentrada — a menos que o corpo se sinta necessário para outra pessoa. Nessa altura, ao ocorrer isso, a perturbação é atenuada ou desvanece — graças à capacidade do corpo de exercer-se no auxílio dos outros.

3380-1 M.50 30/11/43
Aqui há uma tentativa de possessão… começa por ler o capítulo 30 de Deuteronómio… depois lê o capítulo 19 do Êxodo e o versículo 5, e reconhece que se aplica a ti.

Desenvolvimento Psíquico

1947-3 F.31 04/09/39
… o corpo foi inicialmente uma célula pela união do desejo que gerou a atividade naquela influência a partir da qual o crescimento começou.
Depois, ao nascer na materialidade, a consciência despertou gradualmente para as influências do corpo, da mente e da alma, até alcançar a consciência da capacidade de reprodução, dentro de si, do desejo, da esperança, do medo.
E toda a criação, então, está vinculada à consciência de si. Essa influência, essa força, é o eu psíquico.

Quanto ao modo como este pode ser desenvolvido dentro de si:
Cada entidade entra na materialidade com um propósito. Que todas as experiências na Terra são uma só é indicado pelos desejos, pelos anseios que surgem dentro da experiência daquilo que leva ao crescimento, ao conhecimento

dentro de si — mente! Assim é que a entidade, como um todo, se torna consciente de que ela própria, em corpo, mente e alma, é o resultado — a cada dia — da aplicação das leis que regem a criação, esta evolução, esta consciência da alma, manifestada conscientemente.

Qual é o propósito de entrar na consciência? Que cada fase do corpo, da mente e da alma seja para a glória dessa Força Criadora em que se move e tem o seu ser. E quando essa influência, esse eu em crescimento, se torna tal ou tão centrado em si mesmo, ao ponto de perder de vista esse desejo, propósito, objetivo de ser para a glória da sua fonte, e busca antes a si mesmo, então erra na aplicação das influências dentro das suas capacidades mentais na sua própria experiência…

Como foi dito: Está diante de ti hoje a vida e a morte, o bem e o mal. Estas são as influências sempre presentes em conflito na materialidade.
O que deve então esta entidade fazer com essa capacidade do seu próprio desenvolvimento espiritual ou psíquico, que pode tornar-se criativo ou trazer forças criativas ou destrutivas nas experiências de outros?

"O Meu Espírito testemunha com o teu espírito se sois filhos de Deus ou não."
Isto torna-se, então, essa força, essa influência para comparação; à medida que a entidade medita sobre as suas próprias emoções, as suas próprias influências, estas tornam-se muito evidentes dentro de si mesma para comparação.
Refletem elas bondade, gentileza, paciência — esse limiar sobre o qual aparece a piedade?
O desejo pode ser piedoso ou ímpio, dependendo do propósito, do objetivo, das emoções despertadas.
Traz ele, então, abnegação? Ou traz desejo egoísta?
Traz amor? Traz longanimidade? É gentil? É bondoso?

Então, estes são os critérios segundo os quais a entidade utiliza essas influências sobre a vida dos outros.
Alivia o sofrimento, à medida que crescem as capacidades da entidade? Alivia a angústia mental, as perturbações mentais que surgem? Traz também cura — do corpo, da mente — ao indivíduo? É isso curado para força construtiva, ou para aquilo que trará dor, tristeza, ódio e medo à experiência dos outros? …

E à medida que estes são aplicados, assim poderá a entidade aplicar as suas capacidades psíquicas, o seu amor, o seu desejo, as suas esperanças, espiritualizados no esquecimento de si ao colocar a glória de Deus, o amor de Deus, no lugar do eu; trazendo esperança, esperança e fé às mentes e corações, às vidas dos outros…

Estes são os propósitos, estes são os desejos, estas são as formas pelas quais a mente pode ser aplicada ao desenvolvimento da alma e do espírito; e na forma: "Sempre que o fizestes a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes," diz o Senhor…

Q-2. Por que método ou forma devem as minhas capacidades psíquicas ser expressas?
A-2. Estas… serão diferentes com indivíduos variados ou diferentes. Acaso Ele ensinou os que estavam junto ao poço da mesma forma que os do monte ou do mar? Antes, como Lhe era concedido falar, assim falava Ele aos outros.
Como foi indicado, a entidade descobrirá que há forças intuitivas despertadas por estas aplicações destes propósitos e desejos. Para alguns, será a cura, arrefecer a testa dos enfermos. Para outros, será aconselhar sobre isto ou aquilo que perturba a sua associação mental, a sua vida moral, os seus conceitos materiais. Para outros ainda, será guiá-los a suportar a sua cruz, como Ele. Pois n'Ele o fardo torna-se leve, e a cruz suave.

Q-3. Seria possível que as minhas impressões psíquicas se manifestem através de imagens rápidas?
A-3. Podem surgir sob formas variadas. É possível; mas saiba que, como foi indicado, o tentador está sempre à espreita. Essa influência permanece. Estuda bem o que foi aqui indicado, e ao aplicá-lo saberás se essas influências — imagens rápidas, escrita, fala — provêm de forças criativas…

Q-4. Como posso reconhecer impulsos corretos ou intuições para a ação?
A-4. … lembra-te … muitas trepadeiras venenosas têm flores belas. Mas que tipo de semente? De que forma são construtivas? Proporcionam sustento? Pensa sobre isso. Há poucos alimentos para o corpo que não provêm da semente do que foi semeado para frutificar.

Q-5. Posso desenvolver o poder de curar os outros?
A-5. Conforme indicado, isso será muitas vezes parte da tua experiência. Pois, como foi indicado, a entidade tem essa capacidade de forma inata! Quanto à forma como isso se manifesta, isso torna-se responsabilidade da entidade. Criar na mente daqueles com quem se cruza um desejo de reverência em relação à entidade! Quais são os frutos, quais deverão ser os frutos disso?
Isso depende do que a entidade faz com essa mente que busca — sempre busca — a luz. Dá a luz — seja pelo canto, pela visão, pela instrução, pela cura.

Q-6. Como posso desenvolver poder psíquico para avisos de perigo, dificuldades a evitar e oportunidades a aproveitar, para mim, os meus filhos e os outros?
A-6. Que isso seja antes o desdobramento do desejo espiritual, em vez de

começar pelas manifestações materiais, compreendes?
Pois, sem dúvida, essas são parte do todo, mas se forem buscadas apenas para sustento material, aviso material, satisfação material, rapidamente se tornam mortas na sua capacidade de serem criativas…

Propósito na Terra

826-11 M.36 11/01/38
… primeiro [considera-se] os propósitos pelos quais uma entidade entra numa experiência material — e porquê: Ao apresentar tal questão, deve então ser dado algum pressuposto que seja aceitável ou declarado como sendo algo prático ou uma condição na experiência da entidade; de forma que possa ser parte da entidade no cumprimento desse propósito na experiência presente.
A entidade ou homem é, então, físico, mental e espiritual; ou seja, o corpo físico, o corpo mental, o corpo espiritual.

O espiritual é essa parte de si, ou esse corpo, que é eterno; que é uma parte de tudo o que foi aplicado nas suas experiências mentais ao longo das estadias nos ambientes dos quais a entidade ou alma ou corpo espiritual é parte.

De onde vem, então, este corpo espiritual, que encontramos na consciência atual; ciente dos atributos físicos, ciente de pelo menos parte das suas capacidades mentais, das suas faculdades mentais; captando apenas vislumbres aqui e ali na aplicação das leis ou verdades espirituais do corpo espiritual?
O espírito provém da consciência universal, ou Deus; aquilo que é a Causa Primeira; aquilo que se manifesta em todas as formas e modos variados que são vividos nas atividades do indivíduo nesta esfera particular de atividade ou fase de consciência atual.

Porquê a entidade — porquê o espírito desta entidade? Um dom, um companheiro — sim, uma verdadeira porção dessa Causa Primeira.
Daí os propósitos que ela, a entidade, o corpo espiritual, poderá manifestar na materialidade ou na consciência física como um despertar crescente das relações do corpo mental e físico com a eternidade, o infinito ou a Consciência de Deus.
Porquê? Esse é o propósito, esse é o dom, essa é a atividade para manter a sua consciência através da matéria, da mente ou do espírito.

Pois tal como é a consciência da entidade na materialidade, quando há tal difusão de consciência que altera, modifica ou cria uma direção para uma atividade de qualquer influência que tenha tomado consciência da matéria, desviando-a do seu propósito de existir numa consciência, essa entidade perde a sua identidade individual.

Qual é, então, o propósito da atividade da entidade na consciência de mente, matéria e espírito no presente? Que ela, a entidade, possa conhecer-se como sendo ela mesma e parte do Todo; não o Todo, mas uma com o Todo; e assim, mantendo a sua individualidade, conhecendo-se a si própria como sendo ela mesma, mas uma com os propósitos da Causa Primeira que a chamou, a entidade, à existência, à consciência de si. Esse é o propósito, essa é a causa do ser.

Então, a pergunta natural para a entidade torna-se: "O que posso eu fazer em relação a isso? De que forma, de que maneira posso aplicar-me como entidade, como indivíduo, para cumprir esse propósito para o qual a Causa Primeira tem a sua influência, o seu caminho, o seu propósito comigo?"

Numa tal atividade, então, o corpo físico e o corpo mental devem ser considerados; com as suas falhas, os seus caprichos, a sua fé, o seu propósito, as suas capacidades de todas as formas, e em todas as influências que foram e são parte dessa consciência mental, espiritual ou material.

Foi dado à entidade muito sobre o que pode ou poderia alcançar; pois cada entidade carrega uma influência no Todo, e é influenciada por ele de acordo com a vontade e propósito da entidade na expressão individual ou momentânea. Pois as escolhas são continuamente feitas pelo corpo, pela mente, com base naquilo que é assimilado dentro da consciência, da perceção da entidade.
Não que não existam outras influências também que só são reconhecíveis pela parte superior do eu mental e espiritual. Pois, no corpo, poucos estão conscientes sequer do bater do coração, do fato da assimilação, da distribuição, da construção ou da degeneração.

No propósito então, ou princípio:
A mente é o construtor, sendo tanto espiritual como material; e a consciência da mesma alcança o homem apenas na medida em que ele está ciente das suas consciências através dos sentidos do seu ser físico.
Então, de fato, os sentidos ganham uma atividade que pode ser dirigida nessa consciência, nessa perceção do eu espiritual, assim como nas indulgências ou apetites ou atividades físicas que se tornam parte da natureza egoísta do indivíduo ou entidade.
Cabe à entidade, primeiro no seu princípio, saber, conceber, imaginar, tomar consciência daquilo que é o seu ideal…

Meditados, então, esses ideais são mantidos nos caminhos que conheces. Não é, então, que sabes por consciência física, mas que aplicas o bem, aquilo que é de Deus, que te faz conhecer essa consciência de que Ele caminha contigo.
Pois o teu eu físico pode apenas ver o reflexo do bem, enquanto o teu eu

espiritual pode ser esse bem nas atividades com o teu semelhante de forma a que tragas — o quê?
Sempre, sempre, os frutos do Espírito na sua perceção: longanimidade, amor fraternal, paciência, bondade, gentileza, esperança e fé!

Se, nas tuas atividades de qualquer modo com o teu semelhante, destróis isto nas mentes e nos corações do teu próximo, não apenas estás a escorregar, como já entraste no caminho da destruição.
Então vive, age, pensa de forma que os outros, ao verem as tuas boas obras, as esperanças que transmites, a fé que manifestas, a paciência que demonstras, possam também glorificá-Lo.
Por essa causa, por esse propósito, entraste na materialidade no presente.

A que, perguntas, podes tu aspirar — e como podes alcançar isso?
Isso só é limitado por ti mesmo. Pois Ele, o Pai-Deus, ama a todos por igual; mas aquilo que encontras dentro da tua mente, do teu corpo, que possa ofender, arranca-o! Pois a tua vontade, como uma com a d'Ele, pode fazer todas essas coisas em Seu nome!

Então, até que alturas podes ascender?
A essa altura em que a tua consciência estiver sempre clara perante o trono da tua perceção com Ele; o que é conhecer a glória do Pai através das tuas relações com o próximo; o que é conhecer — nenhum pecado, nenhuma tristeza, nenhuma desilusão n'Ele.

Muitas vezes, Ele fica dececionado contigo, mas se tu levas isso às mentes, aos corações, às vidas dos outros, o que é o teu reflexo senão essas mesmas experiências?
Mas amar o bem, fugir do mal, trazer a consciência de Deus às mentes e corações dos outros é o teu propósito nesta experiência.

1722-1 F.20 01/11/38
Cada alma, ao entrar numa experiência terrena, fá-lo através da graça e misericórdia do Pai vivo, para que a alma possa tornar-se tal que possa estar em associação, em relação com as Forças Criativas ou com o Pai — o que foi, é, a vontade do Pai ao trazer tal à consciência no início.
Ao entrar, então, cada alma entra com as influências tanto latentes como manifestadas que fizeram parte da experiência da entidade. Isto, claro está, inclui relações com os outros.

Então qual é o propósito de cada alma ao entrar numa manifestação material?
Que possa ser testemunha, para e pela glória do Pai, que foi manifestada através

do Filho, mesmo Jesus; tornando assim essas atividades através das quais esse possa ser o propósito, o desejo da entidade individual.
Não é, então, para a satisfação do corpo ou da mente material. Não é para indulgência, nem para a glória do ego apenas, mas para que — através das próprias atividades do corpo e da mente — os frutos do espírito da verdade possam ser manifestos na experiência material.

Estas verdades, estas experiências, só encontram expressão nas relações com os outros. Tal como Ele disse: "Sempre que o fizestes a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes — e sempre que não o fizestes a eles, a mim também não o fizestes."
Por isso, nas relações, nos encontros com os outros, seja qual for a forma ou o modo, estes não são acidentais, mas experiências propositadas.

Então deve haver o cumprimento do propósito, se se pretende glorificar o Seu amor, as Suas verdades, a Sua presença, através do que é feito para e com o próximo — seja ele quem for, onde for — de forma e maneira que a Sua glória se manifeste nas tuas ações com o próximo.

Olha, então, para o teu próprio coração, a tua própria mente. Vê-te, por assim dizer, a passar. Qual é o teu desejo? Qual é o teu propósito? Qual — e quem — é o teu ideal?

A análise de tais questões só pode ser feita por ti. E usa como vara de medir a ti próprio essas verdades, esses propósitos.
O que foi que Ele deu como toda a lei? Amar o teu Deus com toda a tua mente, o teu corpo, o teu propósito; e o teu próximo como a ti mesmo! Esta é toda a lei.
E a forma de a pôr em prática é aquela que Ele deu: "Como quiserdes que os homens vos façam, assim fazei vós também a eles."

Estes são os princípios, estas são as verdades fundamentais sobre as quais a alegria, a paz e a compreensão podem ser tuas; e a tua vida, as tuas atividades, as tuas relações com os outros serão sempre belas, pacíficas, harmoniosas.
E ao fazeres isto, descobrirás cada vez mais a glória da Sua presença a permanecer contigo dia após dia!

Isto não exclui que tenhas alegria, mas que tenhas alegria e vida — e que a tenhas com mais abundância — e não de forma a que venhas ou possas tornar-te sujeito àquelas coisas que te prenderiam ou impediriam no teu pensamento, no teu propósito, na tua atividade.

Que a tua oração, a tua meditação, então, seja — como escolhes neste dia a quem servirás: se os caldeirões de carne do teu próprio eu carnal ou os deveres, as alegrias, as harmonias d'Aquele que disse: "Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos — tomai o meu propósito, o meu jugo — aprendei de mim, e encontrareis descanso para o vosso eu mental, material e espiritual."
"Que a minha vida esteja tão preenchida com o desejo de ser um canal de bênçãos para os outros que possa manifestar o Senhor dos Senhores, o Rei dos Reis."

Relaxamento e Sono

1711-1 F.57 18/10/38
Q-2. O que pode ser feito para me permitir dormir durante toda a noite?
A-2. A purificação do organismo… aliviará as tensões sobre o sistema nervoso de tal forma que as funções do corpo proporcionarão o descanso normal ao organismo.

Isto é muito preferível a tentar tomar ou aplicar influências [de medicamentos] que se tornam abomináveis para as funções corporais. Pois, como se compreende — se o corpo tomar o tempo para refletir — o descanso físico é o meio natural para que o mental e o espiritual encontrem forma de se coordenar com as atividades do mental-físico no corpo, entendes? Assim, o descanso é necessário, mas aquilo que é induzido — a menos que se torne necessário por dor ou algo do género — não é um descanso natural, nem produz regeneração para as atividades do corpo físico.

2067-3 F.52 03/09/40
Q-3. Por que sou tão dependente do sono, e o que faço durante o sono físico?
A-3. O sono é um sentido, como já dissemos anteriormente; e é aquilo de que o corpo físico precisa para se recuperar, ou para extrair forças mentais e espirituais que são mantidas como ideais do corpo.

Não penses que o corpo é uma máquina ao acaso, ou que as coisas que acontecem aos indivíduos são por acaso! Tudo segue uma lei! Então, o que acontece a um corpo durante o sono? Depende do que ele pensou, do que estabeleceu como ideal!

Pois, ao refletir, pode-se constatar isso como fato! Há indivíduos que no sono ganham força, poder, vigor — por causa dos seus pensamentos, do seu modo de vida. Há outros que, sempre que algum mal, alguma doença, alguma depressão os atinge, isso vem após o sono! Novamente, isso segue uma lei!
O que acontece a este corpo? Depende da forma como aplicou a si próprio

durante os seus períodos de vigília. Reserva tempo para dormir! É o exercício de uma faculdade, uma condição que deve ser parte da experiência de cada alma. É como a sombra da vida, ou das vidas, ou experiências [na Terra], como cada dia de uma experiência é parte do todo que está a ser construído por uma entidade, uma alma. E cada noite é como um período de armazenamento no supraconsciente ou inconsciente da própria alma.

Q-4. Qual é a melhor forma de adormecer?
A-4. Trabalhar fisicamente o suficiente para cansar o corpo; não mentalmente, mas fisicamente.

5177-2 F.65 26/05/44
Q-1. Porque não consigo ter uma boa noite de sono, e o que devo fazer quanto a isso?
A-1. Fazer tratamentos de hidroterapia e massagens, pelo menos, conforme indicado, uma ou duas vezes por semana, mas manter isso durante um período prolongado, especialmente após aqueles períodos de recreação, descanso ou mudança. Quando o corpo regressar desses períodos, fazer mais alguns, semanalmente pelo menos um ou dois, e por períodos variados — e veremos melhorias substanciais.

Mas não te esqueças, como diz o lema dos escuteiros: faz uma boa ação todos os dias. Isto é apenas ser gentil, ser paciente, demonstrar longanimidade, ternura; e veremos grande ajuda para este corpo…

404-6 F.46 15/01/36
A concentração no relaxamento é o melhor meio para qualquer corpo relaxar. Isto é, VER o corpo a relaxar, CONSCIENTEMENTE! Não concentrar-se de forma a atrair a influência [espiritual], mas de forma a deixar sair toda a tensão, toda a pressão — e encontrar o corpo a dar — a dar — a libertar-se.

416-9 M.30 30/07/36
Q-6. Estou a trabalhar demasiado para o meu próprio bem-estar físico?
A-6. Poucas pessoas se magoaram com trabalho. Muitas, sim, com preocupação combinada com o trabalho. Mas reserva períodos de descanso e recupera devidamente. Não sobrecarregues o corpo físico e depois esperes que, com os momentos de relaxamento, funcione como… queimar a vela pelas duas pontas. Não faças fisicamente nem mentalmente coisas que, por esgotarem energias físicas, provoquem maiores danos às forças mentais e da alma. E veremos, como foi dito, maior capacidade física — e o trabalho não prejudica ninguém.

3120-2 F.33 11/08/44
Q-4. O que devo fazer para aliviar o estado nervoso?
A-4. Apenas relaxar o corpo a intervalos regulares é o melhor. Isto é muito melhor do que depender de influências exteriores. Tomar uma dose extra de vitamina B-1 será melhor, mas o relaxamento perfeito [é o melhor remédio]. Ter um período em que se esquece de tudo — não necessariamente para adormecer — mas se adormecer durante esse tempo, ótimo, mas que a recuperação venha de dentro de si.

440-2 M.23 13/12/33
Q-6. Quais são as melhores horas para dormir?
A-6. Quando o corpo está fisicamente cansado, seja ao meio-dia ou à meia-noite!

816-1 M.51 07/02/35
Q-9. De quanto sono este corpo precisa?
A-9. Sete horas e meia a oito horas devem ser [tomadas] para a maioria dos corpos.

1861-18 M.38 17/04/44
Q-3. Há alguma forma de dormir de costas sem ressonar?
A-3. Ainda não foi inventada!

288-41 F.31 16/05/36
Q-3. Pode-se fazer algo para corrigir ou evitar dormir com a boca aberta?
A-3. Fecha-a!
Q-4. E quando estiver a dormir, como fazer isso?
A-4. Fazer sugestões a si próprio ao adormecer. Equilibrar o sistema. E isso será feito.

2514-7 F.23 25/05/42
Q-5. Porque é que não consigo dormir à noite?
A-5. Isso vem de nervosismo e ansiedade excessiva. Naturalmente, evitar qualquer medicamento se possível, embora um sedativo ocasional possa ser necessário. Bebe um copo de leite morno com uma colher de chá de mel dissolvido.

2051-5 M.69 31/01/42
Q-6. Porque tenho dificuldade em dormir depois das quatro da manhã, e como posso controlar isso?
A-6. Isto é um hábito e parte de uma reação física. Não deve ser tentado controlar, mas sim usado de forma vantajosa. Se acordares, usa os primeiros trinta minutos — pelo menos — em meditação direta sobre o que o teu Senhor

quer que faças nesse dia. Em breve aprenderás a dormir mais do que a hora seguinte!

Reumatismo e Ciática

4517-1 F. Adulto 25/03/1924
... toxinas ... são transportadas no organismo e deveriam ser eliminadas pelos canais apropriados. Assim, há partes dos tecidos que, como verificamos, tornam-se saturadas com esses elementos até causarem desconforto em várias partes do corpo — nas articulações, nos músculos, nos tecidos; especialmente na cabeça e no pescoço, e nos ligamentos ligados à locomoção em certas alturas...
Nos tecidos nervosos e nos centros nervosos, verificamos que muito desse esforço surge, pois isto está envolvido na circulação e na [disseminação] dessas forças, já que um elemento presente no sistema impõe estas tensões nas diversas partes governadas pela circulação durante o seu percurso no corpo, atacando aquelas porções que são mais fracas ou à medida que o ciclo de vibrações muda nas partes celulares que produzem ou são produzidas para uso nas forças físicas.

Os centros envolvidos, como observamos, têm origem nas vértebras dorsal décima e décima primeira. Estes alimentam os tecidos e nervos que vão para o trato intestinal, fazendo com que o sistema gradualmente comece a absorver estas toxinas, que, ao serem transportadas pela circulação, distribuem-se por várias partes do corpo. Existem condições locais diferentes que contribuem para isto, nomeadamente esses centros e a condição intestinal, próximo da região da glândula de Peyer; sendo essa a origem do problema.

Isso, por sua vez, afetou os centros pneumogástrico e hipogástrico, até que a circulação hepática e os rins também foram envolvidos. Consequentemente, as glândulas — como as amígdalas e a tiroide — tornaram-se afetadas, produzindo condições locais...
Duas vezes por dia tomar: uma colher de chá rasa de fosfato efervescente de sódio, com três gotas de xarope de salsaparrilha e uma gota de óleo de pinheiro-branco.

Aplicar diariamente vibrações da radiação violeta® e massajar as partes do corpo que favoreçam a eliminação pelos rins, fígado e trato intestinal, corrigindo os centros onde ligamentos e tecidos estejam comprimidos.
Fazer isto, e ser persistente. Aliviaremos estas condições.

Q-1. Como deve ser aplicada a radiação violeta®?
A-1. Nas partes que estão especialmente afetadas atualmente: garganta, cervicais

e coluna, com os centros de extremidade. Isto é, os centros plexuais de locomoção: centro braquial, centro ciático, centro do plexo solar — à frente e atrás — durante pelo menos sete minutos por dia; ou seja, para todo o sistema. Fazer isso.

4517-2 F. Adulto 18/08/1924
... os venenos no organismo congestionam tanto os tecidos que produzem pressão sobre os centros e tendões, provocando dores e desconforto em várias partes do corpo. Isso resulta do fato de o sistema não eliminar corretamente, e as recomendações anteriormente dadas não foram seguidas nem se fizeram os ajustamentos necessários, nem a dieta foi mantida como deveria ter sido quando as condições melhoraram.

Para a condição atual, onde há esforço e tensão sobre o sistema — isto é, nas articulações, ligamentos, partes que causam desconforto — lavar bem essas zonas com uma solução saturada de bicarbonato de sódio. Depois, aplicar envolvimentos com grandes compressas de sal marinho grosso, aquecidas ao máximo que o corpo suportar. Isto trará alívio...

Tomar também os componentes do Toris Compound. Este... tomar na sua força total. Incluir na alimentação alimentos pré-digeridos, para que as toxinas possam ser bem absorvidas. Tomar, pelo menos uma vez a cada três dias, um comprimido de carvão com mel, como preparado pelo Sanatório de Battle Creek.

Tecido Cicatricial

487-15 M.15 06/01/1934
Q-2. Há alguma outra condição que deva ser corrigida neste momento?
A-2. … Se quiser aliviar grande parte do tecido cicatricial na perna esquerda, usar óleo doce combinado com óleo canforado (em partes iguais). Massajar diariamente durante três a seis meses e reduzir-se-á a maior parte disso.

Q-3. Seria benéfico para a condição física remover esse tecido cicatricial [de queimadura]?
A-3. Qualquer tecido cicatricial prejudica a saúde geral do corpo, pois requer uma alteração constante na circulação. Não que a massagem prejudique o corpo, mas contribuirá para melhor saúde física em geral.

1567-4 F.57 29/11/1943
Q-5. O que pode melhorar a cicatriz [de queimadura] que causa dor no queixo?
A-5. Óleo canforado, com vaselina carbolada ocasionalmente. Aplicar a vaselina antes de massajar o óleo.

5092-1 F.30 16/05/1944
Quanto às cicatrizes, que sejam removidas do eu mental e espiritual. Tentar fazê-lo através de métodos exteriores causará cicatrizes ainda piores. Que sejam removidas do próprio mental e espiritual. Volta-te para a aplicação dos frutos do espírito da verdade: amor, paciência, gentileza, bondade, longanimidade, amor fraterno, eliminando tendências a ser "maliciosa", egoísta, ou a expressar ciúme e coisas do género.

Que haja em ti a mesma mente que estava n'Ele, que é o caminho, a verdade e a luz — e faremos com que a luz do amor brilhe no teu semblante de forma que poucos, se é que alguém, vejam as cicatrizes causadas por indulgência noutras experiências.

Q-1. O que pode ser feito para corrigir a oleosidade excessiva que resultou em acne e cicatrizes?
A-1. Basta ler o que acabámos de indicar.

2015-10 F.3 30/11/1942
Q-2. O uso continuado de Camphorice eliminará gradualmente a cicatriz no braço (resultado de queimadura grave há dois anos)?
A-2. Camphorice, ou melhor — como vemos — óleo canforado. Ou preparar o próprio óleo canforado:
Misturar nas seguintes proporções:

- Óleo canforado: 2 onças
- Lanolina, dissolvida: ½ colher de chá
- Óleo de amendoim: 1 onça

Esta combinação removerá rapidamente a tendência cicatricial — ou o tecido cicatricial.

440-3 M.23 18/12/1933
Q-4. As cicatrizes nas pernas ou no estômago são prejudiciais de alguma forma ao funcionamento adequado do corpo?
A-4. Pouca ou nenhuma interferência. Podem ser ajudadas a desaparecer com tempo, precaução e persistência na atividade; com massagens nas áreas, usando pequenas quantidades de Tintura de Mirra e óleo de oliva, e óleo canforado. Estes devem ser aplicados em dias alternados — um num dia, o outro dois dias depois, percebes? Ao preparar o óleo de oliva com mirra, aquecer o óleo e adicionar a mirra — partes iguais, e apenas a quantidade necessária para cada aplicação. O óleo canforado pode ser adquirido em maior quantidade.

Enjoo do Mar

887-2 F.25 14/06/1935
Q-10. O que pode prevenir o enjoo do mar durante a viagem [de barco para a Europa]?
A-10. Usar uma preparação (que é boa para todos) feita da seguinte forma:

- Água de cal: 1 onça
- Água de canela: 1 onça
- Solução a 10% de iodeto de potássio: 20 miníms
- Solução a 10% de brometo de potássio: 20 miníms

Esta preparação não se conserva indefinidamente, mas dura bem três a quatro semanas. Deve ser preparada pouco antes da partida.
Quando necessário, tomar uma colher de chá num meio copo de água. Pode ser tomada três a quatro vezes por dia. Manter-se em repouso.
É bom fazer uma purga completa durante a semana anterior, para que o organismo esteja em equilíbrio normal.

288-47 F.35 16/12/1940
Q-7. O que causa, e como posso prevenir, o enjoo durante viagens [de carro]?
A-7. Mantendo o equilíbrio dentro do organismo, e mudando a atitude mental. Fala! Não fiques simplesmente sentado —em silêncio! Encontra influências de interesse no exterior, e não haverá desequilíbrio interior, compreendes?

Enjoo de Comboio

106-7 F.48 20/04/1925
[Sugestão:] ... Também terás a condição específica resultante de enjoo de comboio... Dir-nos-ás um remédio específico para este problema, e se o mesmo poderá ser utilizado por outros...
Quanto às condições relacionadas com o [enjoo de comboio], estas, como vemos, são em grande parte de origem psicológica no corpo. Contudo, para este e outros corpos, pode ser preparado algo que eliminará a maior parte desta condição, quando as forças mentais são mantidas com o equilíbrio correto no organismo.

Encontrar-se-iam estas propriedades: a 2 onças de uma solução a 2% de água de cal, adicionar 2 onças de uma solução a 10% de água de canela. A esta mistura, adicionar 10 miníms de solução a 10% de iodeto de potássio, com 5 miníms de solução a 10% de brometo de potássio.
A dose será de 3 a 5 gotas em água, tomadas a cada 1, 2, 3 ou 4 horas, conforme necessário ao estado do corpo. Isto oferecerá o equilíbrio adequado no sistema

contra a náusea provocada pelo movimento, pois a sua ação é sobre uma condição nervosa provocada pelo desequilíbrio dos plexos hipogástrico e pneumogástrico, gerando náusea e dores de cabeça no corpo.
A água de cal age sobre os sucos gástricos promovendo a eliminação, a canela atua como sedativo dos sucos gástricos, enquanto o iodeto e o brometo atuam como forças sedativas para o sistema nervoso, afetando cada um os plexos mencionados de forma distinta mas complementar.
Com esta preparação, os benefícios serão significativos para quem sofre desta condição. Faz isso.

Q-1. Este remédio será eficaz no enjoo marítimo?
A-1. Em qualquer condição em que o corpo esteja sujeito a movimento ou posicionamento excessivo. É eficaz para bailarinos, enjoo marítimo, enjoo de comboio, ou viagens de automóvel; qualquer situação em que o corpo esteja indevidamente posicionado.

Serviço

416-2 M.28 29/04/1934
Q-16. Como posso associar-me com os que promovem o trabalho da [A.R.E.]?
A-16. Fala com gentileza, fala de forma convincente sobre aquilo que é tua própria experiência. Pois cada alma deve aplicar — especialmente as verdades espirituais, mas também as mentais — na sua própria vivência. Com todos os que são sinceros no esforço de tornar conhecido aquilo que é o direito de nascimento de cada alma, através de tal informação que reduz o ego e aumenta o Espírito de Cristo — que dá vida, luz e compreensão aos que O buscam — então, em relações próximas, numa ajuda aqui, noutra ali, isso trará contentamento à experiência, criando paz e harmonia nas almas de todos.

1877-2 F.45 18/04/1940
Q-6. Existe alguma forma em que a entidade possa, neste momento, servir o seu Pai-Deus, dado o intenso desejo que tem de o fazer?
A-6. Como indicado, não é pela força, nem por algum grande feito... nem por algo de que os outros possam falar, mas como Ele tantas vezes disse, é "aqui um pouco, ali um pouco, linha sobre linha, preceito sobre preceito"; semeando os frutos do espírito, deixando o fruto final nas mãos de Deus! Tantas vezes os indivíduos tropeçam nas próprias capacidades, por não verem, nem experimentarem, grandes revoluções como resultado dos seus esforços.
Lembra-te do que foi dito aos antigos, e do que te foi dito por aqueles que responderam quando viste o Mestre entrar na glória das nuvens: "Não penses

que Ele te deixou, pois a Sua promessa foi: Eis que estou convosco todos os dias, até ao fim do mundo"... Não desanimes — mas mantém a fé.

165-22 M.60 29/05/1937
Q-9. Quanto tempo e atividade devem ser dedicados a ajudar a Sr.ª [1376]?
A-9. ... cada entidade deve sustentar-se sobre o seu próprio desenvolvimento interior para alcançar paz ou harmonia. Enquanto alguém depender de outro, ou enquanto o próprio eu depender de outro, não poderá haver controlo pleno ou completo de si mesmo.

1957-1 F.32 17/07/1939
... não tenhas medo de te dares em serviço — se o ideal estiver correto. Se for por motivos egoístas, por engrandecimento, ou para obter influência a ser usada de forma desonesta, cuidado. Mas se for para que a glória da verdade se manifeste, entrega tudo — seja o teu eu, mente, corpo, ou os teus meios materiais — seja em trabalho ou em bens.

1599-1 F.54 29/05/1938
Pois, até que estejas disposto a perder-te no serviço, não poderás verdadeiramente conhecer aquela paz que Ele prometeu dar — a todos.

243-15 F.53 12/12/1932
... quando tiver sido feito o melhor esforço possível por parte do eu para fazer aquilo que está de acordo com a Sua vontade (tal como compreendida por si), deixa os resultados nas Suas mãos; pois aquele que o Senhor vivifica pode ser conduzido a canais... que proporcionarão o caminho para melhor serviço — a si mesmo e aos outros. Torna conhecidos os teus desejos às... [conexões] que possam existir. Depois, espera n'Ele.

887-3 F.25 18/06/1935
Mantém sempre, todos, a atitude de que — no teu serviço aos que acolhes — algo é transmitido que desperte uma esperança útil na experiência do indivíduo, do grupo ou das massas que pretendes alcançar. Pois, quer pregues um sermão, quer ofereças entretenimento... que seja feito com pureza de intenção, com alegria, com desejo de ajudar o próximo... que cada programa contenha algo de despertar espiritual; não apenas para ti, mas ao dares, ao fazeres ao teu semelhante, estás a fazer ao Deus que há em ti.

3395-2 F.63 15/01/1944
Q-1. Será a má saúde que tenho experienciado nos últimos anos o resultado de erros de uma vida passada ou deve-se a algo em falta nesta vida presente?
A-1. Ambos. Pois existe a lei do material, a lei do mental, a lei do espiritual. Aquilo que é trazido à materialidade é primeiro concebido em espírito. Assim, como já foi dito, toda doença é pecado; não necessariamente do momento, como o homem conta o tempo, mas como parte de toda a experiência. Pois Deus não determinou nem desejou que qualquer alma perecesse, mas purifica cada uma através da doença, da prosperidade, das dificuldades, daquilo que for necessário, a fim de que o eu se encontre — mas n'Ele, pela fé e pelas obras, sereis feitos inteiramente sãos.

281-2 16/10/1931
Q-7. Por favor, explique por que o Mestre, em muitos casos, perdoava pecados ao curar os indivíduos.
A-7. Os pecados são de comissão e de omissão. Os pecados de comissão eram perdoados, enquanto os de omissão eram recordados — mesmo pelo Mestre.

815-7 M.39 03/12/1942
Se a alma, em todos os períodos e manifestações, se mantivesse em perfeita harmonia, ou lei, com o "sobre-alma", ou a Causa Primeira, ou a Alma de onde provém, então haveria apenas uma contínua união com a Causa Primeira.
Mas quando uma entidade, uma alma, utiliza um período de manifestação — em qualquer domínio da consciência — para indulgência própria, então há necessidade da lição, ou da compreensão da alma, ou de interpretar, ou de tomar consciência do erro do seu caminho.

Qual foi, então, a causa primeira dessa consciência?
Foi o comer, o participar do conhecimento; conhecimento sem sabedoria — ou aquilo que pudesse trazer prazer, satisfação, gratificação — não da alma, mas das formas de expressão no domínio em que se deu a manifestação.
Assim, nas fases tridimensionais da consciência, tais manifestações tornam-se agradáveis ao olhar, prazerosas aos apetites do corpo. Daí, a interpretação da experiência, ou dessa primeira consciência de desvio da lei divina, é dada na forma de comer do fruto da árvore do conhecimento.

Quem, ou que influência, causou isso — perguntas?
Foi a influência que se colocou, ou se colocaria, em oposição à permanência da alma, ou da entidade, nesse estado de união com a Causa Primeira.

Qual é, então, a causa primeira da expressão do homem?
Que ele possa saber que é ele mesmo, e ainda assim um com o Pai; separado, mas assim como o Pai, o Filho e o Espírito Santo são um, também o corpo, a mente e a alma de uma entidade podem estar em união com a Causa Primeira.

Q-2. Qual é a "lição da alma" que me é "pedido" aprender com o corte de relações com a Sr.ª [2700]?
A-2. Todas as formas de pecado ou lições podem ser resumidas na palavra egoísmo.
Para ilustrar as condições imediatas — e isto torna-se a aplicação daquilo que está implícito ou intencionado como sendo a lição ou os fatos referidos acima: Nas tuas próprias experiências na Terra, na relação com esta entidade, possuíste o corpo sem consideração pelo desenvolvimento da alma dessa entidade, na sua relação com a Causa Primeira.

A Lição e o Ego

[Sem número específico]
A lição é esta — embora na mente haja necessidade de encorajamento, amor e associações que favoreçam uma melhor atividade do corpo. Estão estas apenas na mente ou na realidade — sendo realidade a alma?
Por isso, uma lição torna-se necessária. Se será ou não retificada nesta experiência presente depende das escolhas feitas nas relações com as atividades mentais e materiais.

Como tantas vezes é dito: o espírito está disposto, a força motivadora de uma entidade-alma está disposta, mas o corpo, o ego, a mente — a força impulsionadora por onde a consciência surge e torna a entidade consciente através das emoções da mente e do corpo — tem ainda a sua lição a aprender.

Q-3. Em que falhei com ela, ou com a minha própria alma e o seu progresso?
A-3. Acaso Deus aponta os teus erros? A lei é perfeita. Estuda para te mostrares aprovado perante um ideal. Tens um ideal — espiritual, mental, material? Manténs a fé que professas no teu conhecimento? Conhecimento sem obras é pecado. O pecado jaz à tua porta se falhares em manter a fé.

Estas perguntas só podem ser respondidas por ti. Ninguém fez de ninguém um juiz! O teu eu superior, a tua alma, é sempre o juiz. E o teu anjo — como o anjo de todos, ou a sombra daquilo que é possível para ti seres — permanece diante do trono, constantemente, intercedendo por ti — por meio d'Aquele que mostrou o caminho.
Que tipo de consideração e atividade dedicaste? Só isso poderá ser apresentado a

julgamento.
O espírito está disposto, a carne é fraca; a mente é muitas vezes zelosa, ciumenta, infiel.

Q-4. Como posso reparar os danos que, por atos ou pensamentos, possa ter causado na nossa relação?
A-4. Como foi dito — estuda para te mostrares aprovado perante Deus; não perante o homem, nem perante um indivíduo.
Faz o bem, não como te parece, mas conforme a lei de Deus, a alma — que procura a sua união com, a consciência da sua unidade com, a Força Criadora.

Egoísmo e Tolerância

852-12 F.18 15/11/1935
... o egoísmo é o pecado dominante do homem. Tolerância, fé, paciência — são estas expressões que podem produzir a felicidade pela qual todos clamam. No entanto, poucos estão dispostos a pagar o preço — que é tolerância, paciência e altruísmo nas suas expressões para com os seus semelhantes, os seus companheiros, as suas atividades na Terra.

Medo e Pecado

243-10 F.50 23/07/1930
... ter medo é a primeira consciência da entrada do pecado, pois aquele que tem medo perdeu a consciência da sua própria herança com o Filho; pois somos herdeiros, através d'Ele, do Reino que está além de tudo aquilo que poderia causar medo ou dúvida no coração de qualquer um. Através dos recantos do coração, então, busca aquilo que causa medo, expulsa o medo, e só Ele pode guiar.

Sinusite

2794-2 F.34 19/05/1943
Como vemos, ainda existem irritações ao longo do canal alimentar — como efeito da desordem sinusal. Usaríamos compressas de Glyco-Thymoline sobre as passagens nasais ou seios perinasais. Saturar três ou quatro camadas de pano de algodão ou gaze em Glyco-Thymoline morno, e aplicar sobre as passagens, deixando atuar durante quinze a vinte minutos de cada vez — e continuar até que as passagens estejam desobstruídas. Aplicar tais compressas sempre que houver desconforto — nos seios nasais ou no sistema digestivo. Também podem ser aplicadas na zona abdominal, com benefício, bem como no rosto.
Tomar também Glyco-Thymoline por via oral, duas a três gotas em meio copo de

água, duas vezes ao dia (seguido de um copo de água limpa), até que o organismo esteja purificado.

5147-1 M.53 24/05/1944
Para suprir as necessidades, então... Primeiro, prepararíamos um inalador. Usar um frasco com capacidade de 6 a 8 onças, preferencialmente de boca larga. Preparar a rolha com duas aberturas que possam ser fechadas com pequenas rolhas próprias, sem que estas toquem no líquido. Apenas os vapores ou gases formados pela combinação dos ingredientes devem ser inalados pelas narinas; o efeito alcança os seios, a garganta e os tecidos moles da face e da cabeça. Colocar no frasco, por esta ordem:

- Álcool de cereais puro: 4 onças
- Óleo de eucalipto: 30 miníms
- Óleo de terebintina retificado: 10 miníms
- Tintura composta de benjoim: 20 miníms
- Óleo de agulhas de pinheiro: 5 miníms
- Solução de bálsamo de tolu: 15 miníms

Agitar bem, depois remover ambas as pequenas rolhas e inalar profundamente pelas narinas. Isto também atingirá a traqueia e os brônquios, aliviando tensões, atuando como antisséptico e anti-inflamatório sobre os tecidos moles e as tendências às condições descritas. Fazer isto duas ou três vezes por dia.

4008-1 M.41 28/03/1944
Nas áreas da nona vértebra dorsal para baixo, observam-se bloqueios, subluxações e segmentos que se tornaram estáticos. Sobre estas áreas, aplicar uma ou duas vezes por semana calor com óleo — toalhas embebidas em óleo de amendoim aquecido, aplicadas com calor na coluna. Imediatamente a seguir, realizar ajustes osteopáticos.

Manter este procedimento durante três a quatro semanas, depois parar duas semanas e repetir. Prosseguir durante um longo período — seis a oito meses — e veremos que com estas correções gerais, as condições do corpo melhorarão significativamente.

Fazer isto apenas se for para cumprir até ao fim. Qualquer bom osteopata, especialmente da escola de Missouri (Kirksville), seria preferível.

Q-19. O que deve ser feito quanto à sinusite?
A-19. Seguir os tratamentos indicados e realizar as massagens subsequentes aos ajustes osteopáticos, para melhorar a circulação em todas as partes do corpo; e

isso corrigirá as condições nos seios perinasais — desde que se mantenha o equilíbrio correto da acidez e alcalinidade do corpo.

Tabaco

3539-1 M.59 06/01/1944
Q-3. Se fumar não é particularmente prejudicial na medida em que o faço, será melhor fumar cachimbo ou cigarros?
A-3. Fumar com moderação, neste corpo, seria benéfico. Em excesso, é muito prejudicial. Fumar cigarros é melhor do que a maioria dos outros tipos.

303-23 F.54 10/06/1941
Q-7. Fumar cigarros seria de algum modo benéfico para o meu corpo? Se sim, que marca e quantos por dia?
A-7. A nicotina forneceria um veneno que contrabalançaria algumas perturbações no sistema. Três a cinco por dia seriam adequados. Não significa necessariamente que devam ser inalados. A marca deve ser de tabaco mais puro.
Q-8. Quais são as marcas com tabaco mais puro?
A-8. Virginia Ovals e outras de natureza semelhante.

303-32 F.55 11/04/1942
Q-7. Qual a causa e alívio para o nervosismo, especialmente depois de comer ou fumar?
A-7. Cansaço, falta de resistência no corpo. Reservar tempo para estar em silêncio antes de comer. Reservar tempo para estar em silêncio antes de fumar, ou enquanto fuma. Não fumar e falar ou agir de tal forma que a mente ultrapasse o corpo. Isso impede que qualquer estímulo surja do relaxamento que o ato de fumar deve proporcionar.

1131-2 M. Adulto 29/10/1932
Q-8. Fumar é prejudicial ao corpo? Se não, qual a melhor marca para este corpo?
A-8. Fumar com moderação será benéfico ao corpo. As melhores marcas são aquelas com tabaco puro, que não seja tostado ou misturado com aditivos. As chamadas Piedmonts são as melhores [para este corpo].

462-4 M.49 05/12/1933
Q-6. Que tipo de tabaco, se algum, este corpo deve usar?
A-6. Tabaco puro é sempre melhor do que qualquer mistura ou combinação com outras substâncias. Se for para usar, que seja folha natural. Assim também se usará menos.

462-6 M.51 29/08/1935
Q-5. O tabaco é bom?
A-5. Tabaco com moderação, como todos os estimulantes, não é tão prejudicial. Contudo, acidez ou alcalinidade excessiva tornam-no prejudicial.
Q-6. Quais são as melhores marcas de tabaco?
A-6. Apenas tabaco — sem marca — é o melhor! No seu estado natural, é preferível a qualquer combinação habitualmente vendida em pacotes no mercado.

5545-1 M.41 10/02/1930
Verificamos que é benéfico usar estes elixires bucais alternadamente: de manhã um tipo, à noite outro. Listerine® e Glyco-Thymoline® — alternando entre eles, devido às mudanças que devem operar-se no organismo...
Q-4. Fumar está a agravar a sua condição?
A-4. Ele não vai querer fumar tanto se enxaguar a boca com o que temos recomendado!
Q-5. Deve deixar de fumar completamente?
A-5. Não, não deve deixar completamente — pois há um relaxamento provocado pela nicotina que não é prejudicial a ninguém, se consumida com moderação. Usa estes elixires bucais e verás como ele reduzirá o consumo — porque isso vai-lhe provocar enjoo!

Desenvolvimento da Alma

987-4 F.49 02/11/1937
Pois a vida — ou a força motivadora de uma alma — é eterna... Cada alma busca expressão. E ao mover-se através das associações e atributos mentais no ambiente envolvente, emite aquilo que se torna ou uma reação egoísta do próprio eu, ou — uma expressão — para que o EU SOU esteja em unidade com o Grande EU SOU O QUE SOU.

Quais são então os propósitos das atividades de uma entidade no plano material, rodeada por ambientes que permitem expressões e atividades do eu, das mais diversas formas?

O que significam essas atividades? Que o eu está a evoluir para aquilo que, a entidade, a alma, há de apresentar, por assim dizer, ao Grande EU SOU, nas experiências quando está ausente da materialidade.
Isto torna-se, por vezes, difícil de visualizar pelo indivíduo — que a mente e a alma se manifestem sem um veículo físico. No entanto, nas meditações profundas, nas experiências em que as influências surgem quando o espírito da Força Criadora, a universalidade da alma e da mente — não como matéria, nem

como julgamento, nem em tempo e espaço, mas de tempo e espaço — se fundem no Todo, em vez de a entidade se perder no labirinto de influências confusas — então surgem as visões da alma durante a meditação.

E quando os centros se sintonizam com as vibrações da força corporal, estas proporcionam uma visão daquilo que pode servir à entidade como canal para expressar o eu — nas belezas, nas harmonias, nas atividades que se tornam, na sua análise final: simplesmente ser paciente, longânime, gentil, amável. Estes são os frutos do espírito da verdade; tal como o ódio, a malícia e semelhantes se tornam, no seu crescimento, forças destrutivas, criando e fomentando confusão, dissensões e discórdias na experiência de uma entidade.

Estes são, pois, os propósitos da entrada de uma entidade no plano material: escolher o seu ideal. Depois, pergunta a ti próprio — alcança a resposta primeiro na tua consciência física:
"Qual é o meu ideal de vida espiritual?"
Quando tiveres a resposta — pois já foi dito por Aquele que é a Vida, que o Reino de Deus, o Reino dos Céus, está dentro de nós; e vemos o Reino de Deus externamente pela aplicação daquilo que é do espírito da verdade — então pergunta novamente, na consciência interior:

"Sou fiel ao meu ideal?"
Estas tornam-se então as respostas. Isto, aquilo, e o outro — nunca como prós e contras. Pois o crescimento no espírito é, como Ele disse, em graça, em conhecimento, em compreensão.

Como? Como desejarias que te demonstrassem misericórdia, mostra tu misericórdia àqueles que até te utilizam com desprezo. Se desejas ser perdoado por aquilo que é contrário aos teus próprios propósitos — mesmo quando, nas vicissitudes da experiência, a raiva e a ira dão lugar a melhor juízo — tu também perdoarás aos que te usaram com desprezo; não guardarás rancor. Pois desejas que o teu Ideal, aquele Caminho que buscas, não guarde rancor — nem sequer julgamento — contra ti.

Pois esta é a verdadeira lei da recompensa; sim, a verdadeira lei do sacrifício. Porque não é só no sacrifício que Ele busca o Seu juízo, mas sim na misericórdia, na graça, na fortaleza; sim, no amor divino.
As sombras destas coisas vêem-se na tua experiência interior com o teu semelhante, dia após dia. Pois viste um sorriso, sim, uma palavra amável, desviar a ira. Viste a gentileza dar esperança àqueles que perderam o rumo, salvo o de satisfazer um apetite — sim, nada mais do que satisfazer os desejos da mente carnal.

Assim, conforme dás, assim recebes. Pois isso é misericórdia, isso é graça. Essa é a beleza da vida interior vivida.

Sabe então que o julgamento não é feito aqui ou ali. Pois sabe que Deus olha para o coração e julga antes os propósitos, os desejos, as intenções.
O que procuras tu enaltecer na tua vida? A intenção própria?
Não sabes que foi o egoísmo que separou as almas do espírito de vida e de luz?
Só no amor divino tens a oportunidade de seres, para o teu semelhante, uma graça salvadora, uma misericórdia, até mesmo um salvador.
Pois até conheceres, nas tuas próprias relações materiais, que foste a graça salvadora de alguém, não poderás conhecer plenamente a misericórdia do Pai para com os filhos dos homens.

Não é, pois, através do ritual; nem de fórmulas que se alcançam tais influências na tua experiência. Mas em quem, em que, puseste a tua confiança?
Ele prometeu encontrar-se contigo no templo do teu próprio corpo. Pois como foi dito, o teu corpo é o templo do Deus vivo; um tabernáculo, sim, para a tua alma. E no santo dos santos da tua própria consciência, Ele pode caminhar e falar contigo. Como? Como?

Será através do sacrifício? Queimar incenso? Fazer de ti ninguém?
Antes, é pelo propósito! Pois a intenção, o propósito do teu eu interior — isso é justiça para Ele. Pois Ele conhece todas as vicissitudes da experiência terrena. Ele percorreu o vale da sombra da morte. Ele viu as tentações do homem sob todas as formas que também podem surgir na tua própria experiência; e sim, Ele deu-te:

"Se me amares, crendo que sou capaz, Eu livrar-te-ei daquilo que tão facilmente te enreda em qualquer experiência."

E assim Ele permanece; não como Senhor, mas como teu Irmão, como teu Salvador; para que conheças verdadeiramente que a gentileza, a bondade, a paciência, o amor fraterno geram — no íntimo do teu ser, contigo — essa paz, essa harmonia. Não como o mundo conhece a paz, mas como Ele deu:
"Dou-vos a minha paz; para que saibais que o vosso espírito, sim, a vossa alma, dá testemunho comigo que sois meus — Eu sou vosso," assim como o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

Assim também a tua alma, a tua mente, o teu corpo podem tornar-se conscientes daquilo que renova a esperança, a fé, a paciência em ti.
E até que mostres, no Seu amor, essa paciência, não podes tornar-te consciente da tua relação com Ele. Assim como Ele disse:

“Na paciência tornar-te-ás consciente de seres essa alma — que busca a casa do Pai, que está dentro da tua própria consciência...”
Q-4. O que está a impedir o meu desenvolvimento espiritual?
A-4. Nada está a impedir — a não ser o próprio eu. Pois como foi dito há muito: “Ainda que eu tome as asas da manhã no pensamento e voe até aos confins da terra, Tu lá estarás! Ainda que voe aos exércitos celestes, Tu lá estarás! Ainda que faça a minha cama no inferno, Tu lá estarás!”
E como Ele prometeu:
“Quando clamares a mim, EU OUVIREI — e responderei prontamente.”
Nada impede — apenas o próprio eu.
Afasta o eu e a sombra. Vira o teu rosto para a luz e as sombras ficarão atrás.

Gaguez

2015-8 F.2 – 16/09/1941
Influências externas causaram pressões no sistema cerebroespinal; especialmente nas zonas da 2.ª e 3.ª dorsal e na 3.ª cervical, o que provocou alguma deflexão na atividade do estômago, bem como uma deflexão nas forças auditivas — o que se manifesta na voz falada.
Isto deve ser corrigido, caso contrário poderá acontecer que — embora o corpo possa corrigir em parte com o próprio crescimento — deixará fraquezas e tendências a enfrentar mais tarde, tanto no sistema digestivo como nas capacidades de enunciação.

Assim, no início, recomenda-se cerca de quatro ajustes osteopáticos, com atenção especial às zonas dorsais superiores, à região cervical e à extremidade da coluna. Com o primeiro destes ajustes, deve iniciar-se a massagem da coluna, especialmente com óleo de amendoim; pelo menos em dias alternados.

Para purificar o canal alimentar, administrar diariamente cerca de três gotas de Glyco-Thymoline ou Lavoris; manter até que se possa detetar o odor nas fezes. Fazer isto; e prestar atenção à alimentação; mantendo níveis adequados de vitaminas, especialmente B1, A e G. Estas encontram-se principalmente em carne de vaca raspada ou bife, cereais, cenouras, inhames amarelos, pêssegos amarelos e maçãs amarelas. As maçãs devem ser sempre cozidas, e com casca — assadas, entende? Seguir estas indicações proporcionará melhores condições a este corpo.

416-5 M.29 – 03/01/1935
Há muitas mudanças nas forças físicas do corpo atualmente em relação ao que havia anteriormente. Nem todas são melhorias. Houve um abalo no sistema por influências externas violentas [acidente automóvel], sendo por isso necessário

um reequilíbrio em todo o sistema cerebroespinal...
Desde a área cervical superior, surge uma tendência para tonturas, esquecimentos, irritações que causam zumbido e ressoar nos ouvidos, afetando a fala e até, por vezes, a visão. Todos estes efeitos são fatores perturbadores, não por compressão, mas por congestões nas vértebras 3.ª, 5.ª e 2.ª cervicais; especialmente nas suas ligações com os nervos vagos.

No centro braquial, ou dorsal superior, também se encontra uma compressão, especialmente na 2.ª e 3.ª dorsais. Isto deve ser coordenado especificamente com a junção cerebroespinal e simpática nessa área, com relações estabelecidas nos segmentos 2 e 3 — com o centro braquial, entende?...

Estas áreas precisam de ser ajustadas, com os estímulos que foram indicados; não durante os ajustes, mas após os mesmos. Não se trata tanto de raios solares ou luz intensa, mas antes de vibrações mais elevadas, como as encontradas no sinusoidal, para um tratamento geral do corpo — estimulando diretamente as atividades dos centros superiores ao longo da 2.ª e 3.ª dorsal até ao simpático, e aos centros gástricos para o sistema digestivo, e ainda ao longo da lombar para as forças ativas do corpo.

Sofrimento

3209-2 F.51 – 31/12/1943
Para muitas entidades individuais, as coisas ligadas à dor são os maiores auxiliares no desenvolvimento, como esta entidade experimentou em algumas das suas desilusões.

204-1 M.34 – 10/01/1929
... embora o sofrimento possa trazer compreensão [a uma entidade], causar sofrimento aos outros para satisfação própria traz reprovação... Sê verdadeiro contigo mesmo de forma a não atrair reprovação dos outros, e sobretudo de ti próprio.

569-27 F.62 – 12/01/1943
Q-5. Porque tenho de sofrer tanto?
A-5. Muito se poderia dizer sobre essa questão. Seria necessário rever todas as ações que causaram distúrbios de toda a natureza na Terra.
Sabe que, tal como Ele, embora fosse o Filho, aprendeu a obediência pelas coisas que sofreu. Nenhum servo está acima do seu Mestre. Tu és um com Ele. Sabe que a Sua força, o Seu amor, o Seu poder estarão contigo em todo o caminho, se confiares inteiramente n'Ele.

1445-1 F.38 – 22/09/1937
Mantém a mente-corpo na atitude de busca pelo despertar espiritual. Sabe que cada experiência neste plano material é, se usada de forma construtiva, para o desenvolvimento da alma!... Embora venham as provações, as tentações, os sofrimentos; e o corpo muitas vezes pergunte a si mesmo: "Se a Força Criadora ou Deus se importa com o homem, porque permite que eu sofra tanto?"
Sabe que, embora fosse o Filho, aprendeu Ele a obediência pelas coisas que sofreu no corpo, na mente, no plano material ou terreno.

5242-1 M.20 – 03/06/1944
Aprende que o primeiro sucesso digno de ser seguido é digno também de ser sofrido... Aqueles que desejam alcançar mais sofrerão mais. Aqueles que querem atingir um entendimento mais perfeito das verdadeiras relações de um indivíduo com as forças criadoras, e usá-las de forma construtiva, reconhecem o desenvolvimento da mente através da experiência.

5206-1 M.22 – 10/06/1944
Há, sem dúvida, distúrbios patológicos, mas as condições aqui são tais que a maior ajuda pode vir apenas de ser paciente, apenas de ser gentil e amoroso com a entidade... Pois este corpo é um daqueles que está a encontrar-se consigo mesmo na expressão física atual. Já houve, e ainda haverá, bastante sofrimento físico para este corpo... que se faça muita oração... por aqueles que lhe estão próximos.

5194-1 F.52 – 05/06/1944
Deve haver sobretudo uma administração da ajuda mental e espiritual... para tornar mais fácil o caminho que esta entidade em breve terá de percorrer. Pois a vida não termina apenas porque ocorrem mudanças, mas a maior oportunidade para esta alma é ser libertada do sofrimento. Pois, do mesmo modo que Ele, que é o Caminho, sofreu, assim cada indivíduo deve enfrentar isso na carne; para que possamos saber que o Salvador carrega com cada alma aquilo que permitirá que a vida e a consciência sejam uma experiência contínua.

5265-1 F.57 – 29/05/1944
... que a tua oração seja sempre: "Senhor, permite-me ser o canal para suprir aquilo que, nas experiências daqueles com quem me cruzo, e nas necessidades do homem neste período em particular, possa levá-los a conhecer-Te melhor através das coisas que sofreram e ainda sofrem."

Bronzeamento Solar

276-7 F.16 – 14/04/1934
Q-10. Qual é a melhor fórmula para tornar a minha pele morena com o sol?
A-10. O bronzeado solar é benéfico para alguns. Mas para quem possui certa quantidade de pigmento na pele, como se indica neste corpo, isso provoca variações nos efeitos do clima ou do sol nas partes expostas do corpo — sendo essas reações determinadas pelas vibrações atómicas a que a circulação em várias zonas do corpo responde — tentar bronzear a pele não seria benéfico; pois queimaria o tecido antes de bronzeá-lo.

O que seria mais eficaz (se a pessoa insiste em obter um bronzeado) seria o uso de vinagre e azeite de oliva (não vinagre de ácido acético ou sintético, mas vinagre feito de maçãs) combinado com café feito a partir da re-cozedura ou re-vaporização de borra de café usada. O tanino de cada um destes elementos e os ácidos combinados seriam muito eficazes. Mas, claro, desaparecerá num curto período de tempo — mesmo com uso contínuo.

934-2 F.24 – 11/07/1935
Evita demasiada atividade a meio do dia, ou demasiada exposição solar. As manhãs cedo e o final da tarde são os períodos preferíveis. Pois o sol, entre as onze ou onze e meia e as duas da tarde, transporta uma quantidade demasiado elevada de raios actínicos, que causam efeitos destrutivos na circulação superficial...

275-20 F.18 – 29/06/1931
Q-1. Que quantidade de banhos de sol deve o corpo tomar para substituir a lâmpada de luz ultravioleta? Ou deve usar ambos?
A-1. Não. Recomendamos os banhos de sol, mas toma aquilo que beneficia o corpo; não bronzeies demasiado! Aquilo que ativa plenamente os capilares, ou as porções exteriores do sistema, é bom — mas demasiado sol é pior do que pouco; pois a luz é penetrante por si só — entendes?

3051-1 F.45 – 16/06/1943
Qualquer loção adequada será eficaz para queimaduras solares; como água com bicarbonato, ou qualquer aplicação que atue como um bálsamo, sob a forma de certos óleos que removem o ardor das zonas afetadas — como o Glyco-Thymoline.

1709-10 F.24 – 21/06/1943
Q-3. [Indicar] Remédio para a pele com erupções causadas pelo sol.

A-3. Usar banhos com sabão Palmolive, seguidos pela aplicação de uma pequena quantidade de vaselina branca pura nas zonas ásperas.

Olhos

5126-1 M.42 – 19/05/1944
Q-1. Qual é a causa da lesão nos olhos?
A-1. Luz demasiado intensa quando era muito jovem, à luz solar.

3172-2 F.1 – 15/05/1944
Manter a criança ao ar livre com frequência, mas nunca com o sol a incidir diretamente no rosto ou nos olhos. Estes devem estar sempre protegidos. Nunca durante o período das 11:00 às 14:00. Nesse intervalo, o corpo não deve estar ao sol, mas os períodos da manhã cedo e do final da tarde são muito adequados. É a absorção dos raios ultravioleta que dá força e vitalidade aos nervos e às forças musculares, proveniente do efeito dos raios solares nas atividades do corpo. Não é recomendável que haja demasiado bronzeado no corpo causado pelo sol. O bronzeado forma-se no corpo para o proteger do mesmo. Assim, não tanto o bronzeado, mas o suficiente para uma atividade corporal saudável.

Dentes

3484-1 M.40 – 27/12/1943
Q-3. Qual é o melhor procedimento para cuidar dos dentes?
A-3. Receber cuidados locais e depois tratar dos dentes. Usar uma combinação em partes iguais de sal e bicarbonato de sódio para massajar as gengivas e os dentes — não usar escova, usar o dedo!

3436-1 M.45 – 30/11/1943
Q-5. O que posso fazer para conservar os meus dentes por toda a vida?
A-5. Não será possível, pois já começaram a requerer atenção local. Se for mantido o equilíbrio adequado de vitaminas, isso ajudará — mas essas precauções deviam ter começado — bem, durante o período de gestação; mas para um corpo adulto, deviam ter começado no primeiro ou segundo ano de vida. A higiene geral com um bom dentífrico, assim como uma boa massagem das gengivas, ajudará. Usar Ipsab pelo menos duas vezes por semana nas gengivas. Usar Ipana para escovar os dentes. Mas massajar as gengivas com Ipsab® proporcionará melhor hipótese de conservar os dentes por mais tempo.

365-4 F.38 – 27/02/1935
Q-3. O que posso fazer para evitar o desgaste dos dentes?
A-3. Ingerir uma dieta mais alcalina; como quantidades de sumo de laranja com

um pouco de limão (quatro partes de laranja para uma de limão); também toranja, vegetais crus, cascas de batata...

3051-1 F.45 – 16/06/1943
Para distúrbios locais, usar Ipsab como massagem nas gengivas; aplicar três vezes por semana. Depois usar qualquer bom dentífrico; de preferência com as mesmas combinações do Ipsab, mas sem o iodo — como o Ipana.

3051-3 F.45 – 25/10/1943
Os ciclos mudam para os dentes durante o segundo ano de cada ciclo de sete anos de vida. Durante esse ano, tomar pelo menos 3 a 4 séries de Calcios™ ou equivalente, para fornecer cálcio ao sistema; isso ajudará não só os dentes, como também todas as atividades das glândulas tiróides.

274-5 M.35 – 13/11/1933
Q-5. Com que frequência deve ser usado o Ipsab neste caso?
A-5. Uma ou duas vezes por semana. Aplicar uma pequena quantidade; ou mergulhar o dedo na solução (depois de bem agitada) e massajar as gengivas; ou aplicar um pouco num pedaço de algodão e massajar por dentro e por fora das gengivas; superiores e inferiores. Onde houver condições específicas nos dentes que causem desconforto, aplicar uma pequena quantidade na ponta de um palito (com algodão enrolado na extremidade) e friccionar a margem das gengivas. Isto será muito eficaz. Eliminará os efeitos conhecidos como doença de Rigg ou piorreia.

257-13 M.33 – 05/07/1926
Usar Ipsab para manter os dentes livres de tártaro e das condições [gengivas sangrantes] presentes na boca, entendes?

1467-8 M.35 – 02/08/1940
Q-1. Devo continuar a usar bicarbonato e sal, ou pasta de dentes Ipana?
A-1. Neste momento, Ipana; embora não haja dentífrico melhor do que a mistura de sal e bicarbonato.
Q-2. O Ipsab é o antisséptico ácido a que se refere?
A-2. Como foi indicado, um é ácido, o outro é alcalino. Usar o Ipsab como massagem e agente de limpeza duas vezes por dia. Após o uso, bochechar com Glyco-Thymoline puro.

457-11 F.34 – 03/09/1942
Q-23. O que causa a película cinzenta nos dentes?
A-23. O equilíbrio químico no organismo e a excreção pela respiração nos pulmões. O hálito é uma fonte através da qual impurezas são eliminadas do

corpo, e ao passar pelos dentes produz essa película. Manter a limpeza com uma mistura em partes iguais de bicarbonato e sal, três a quatro vezes por semana, eliminará essa condição. O uso de Ipsab como lavagem bucal e das gengivas também ajudará. Usar ainda um bom dentífrico uma ou duas vezes por dia.

3211-2 M.55 – 26/12/1943
Q-12. Onde e em que condições devem ser usados raios ultravioleta® em medicina dentária, e como?
A-12. Os raios ultravioleta devem ser usados na medicina dentária quando houver sinais de doença de Rigg [ou piorreia]. Devem ser aplicados durante cerca de trinta segundos na nuca e maxilar. E aí está!

2981-2 M.33 – 12/08/1943
Q-10. Como cuidar dos dentes para reduzir a cárie?
A-10. Usar como massagem para gengivas e dentes uma mistura em partes iguais de sal de cozinha e bicarbonato; uma vez por mês, adicionar uma gota de cloro a um litro de água e bochechar com isso. Não engolir. Lavar bem a boca e depois escovar os dentes. Isso irá preservá-los e até ajudar a preencher cáries.

903-21 F.31 – 31/01/1934
Massajar gengivas e dentes com a solução conhecida como Ipsab, para fortalecer as gengivas e ajudar na condição geral.

5313-4 F.40 – 05/07/1944
Q-6. Como prevenir a cárie dentária que tem sido muito frequente nos últimos três anos?
A-6. Ir ao dentista, e ocasionalmente adicionar Atomidine ao sistema como forma de melhorar o controlo da atividade das glândulas responsáveis pela circulação nos dentes e estruturas do corpo. Uma gota durante 5 dias, depois parar durante 2 semanas. Repetir durante todo o ano; com cuidado local, os dentes ficarão em excelente estado.

903-31 F.36 – 06/06/1938
Q-2. O que deve ser feito em relação aos dentes [e] à condição atual do esmalte? Será devido à dieta, ou pode ser corrigido por um dentista?
A-2. Incluir na dieta, duas vezes ao dia, as propriedades encontradas em Calcios™. Seria altamente benéfico. Cerca de meia colher de chá rasa, duas vezes por dia, com as refeições.

325-55 F.62 – 24/01/1935
Q-3. O ouro na boca causa sabor amargo?

A-3. Sim! Nenhum dente deveria ser preenchido com metais pesados, como o ouro.

325-54 F.62 – 10/01/1935
Quando houver indicação de sacos de pus nas raízes dos dentes, devem ser removidos! Pois tornam-se depósitos de venenos.

Telepatia

1909-2 M.33 – 05/02/1931
Muito pode ser dito sobre as capacidades que este corpo poderá desenvolver em si, especialmente no que se refere às influências telepáticas que a entidade ou mente-corpo pode exercer sobre os seus associados. Atenção, ou aviso: não abuses dessa capacidade nem invoques sobre ti aquilo que seria pedido a outro! Não peças a outro o que não farias tu mesmo.

1135-4 M.35 – 09/04/1936
[Sugestão:] Terás perante ti [Sr. 1135], a sua intenção e desejo de realizar experiências específicas com o objetivo de expandir a nossa compreensão da transferência de pensamento (telepatia mental). Aconselhá-lo-ás quanto ao melhor procedimento a seguir, incluindo princípios básicos e sugestões para a correta realização das experiências individuais.

Mr. Cayce: Ao considerar as condições favoráveis a tal experiência nas atividades dos indivíduos, há três fases ou três elementos que constituem as ideias ou condições básicas que se tornam relativas ou correlacionadas com essa experiência.

Primeiro, o Físico; depois, o Espiritual; e por fim, os Modos Processuais.
No primeiro processo, há — do ponto de vista patológico — elementos na causa primária, ou na eugenia dessa causa, que produzem no plasma taxas vibratórias que geram o impulso que se manifesta através da sua própria atividade no seu processo — ou a própria natureza física ou patológica do homem, ou da parte animal da sua atividade.

Telepatia

Estes são os impulsos fundamentais que dão origem ao processo da atividade do pensamento relativo, do interesse primário, da recetividade ou da capacidade de se tornar — por assim dizer — sujeito às próprias influências que os geram. Tal como se observa em determinadas influências ou forças necessárias que atuam

como condutores de energia usadas na transmissão de diversas influências que podem tornar-se ativas. Alguns são bons condutores, outros maus.

Daí que a força física — estes processos e estas condições — deve ser considerada ao estudar ou ao criar o ambiente ideal para tal atividade.

Depois vem o espiritual, ou seja, a intenção, o propósito, a influência que habita tal casa, tal corpo; não meramente a inteligência física e tangível da atividade, mas o propósito, a intenção e o desejo que se manifestam através dela; seja essa atividade do espírito uma expressão do próprio ego ou apenas um canal para expressões que possam ocorrer nesse processo.

Se estas forem de natureza tal que visem a exploração, a indulgência pessoal ou o engrandecimento do indivíduo, então inevitavelmente tornar-se-ão em forças que destruirão a própria influência que deveria atuar através de tal canal.

Depois vem o processo, como foi dito, de conhecer, de perceber ou de classificar aqueles que, pela sua própria natureza, são sujeitos a tal atividade. E essas influências indicadas devem ser a base de tais tentativas para aceder à força criativa ou à atividade daquela que é, de fato, a força psíquica. Pois aqui, como o próprio termo indica, o espírito ou alma da entidade ou do indivíduo (não a personalidade, mas a individualidade dos que estão em harmonia ou podem estar sintonizados) está ativo. Nem todos os elementos podem estar sintonizados com uma influência vibratória suficiente para emitir ou receber. Alguns podem apenas emitir, outros apenas receber. E há aqueles que conseguem fazer ambas as coisas. E tais atividades tornam-se, então, uma unidade coordenada em todas as suas relações.

1135-6 M.36 – 11/11/1936

Podem ser realizados testes específicos em leitura de pensamento, telepatia, transferência de pensamento, até mesmo movimentação de objetos; no entanto, quando apresentados fora do seu domínio de atividade, lidando com o indivíduo de forma não edificante, tornam-se canais de natureza totalmente diferente — e envolvem, como já foi dito, impressões subconscientes ou atividades de consciências num domínio intermédio, que podem ser prejudiciais ao valor de tal informação para indivíduos sinceros que buscam compreensão da sua relação com as Forças Criadoras nesta experiência particular…

Pois, como foi dito, há quase tantos tipos de fenómenos ou experiências psíquicas quanto há indivíduos.

Porque o psíquico é da alma, no seu verdadeiro e construtivo sentido. E como a alma é uma parte individual, intricada do todo, então a experiência de cada alma, na sua reação com, sobre ou a partir das experiências nesse campo de atividade, constitui por si só um estudo.

Assim sendo, esta é a sugestão que deixamos a qualquer grupo ou universidade:

Que se apresentem as experiências individuais recolhidas de todas as formas e modos, registadas pela Associação e pelos interessados no tema. Se esses registos não apresentarem verdade suficiente, confiança suficiente de que, não só o inusitado, mas aquilo que os indivíduos aplicam — não apenas conhecem, mas aplicam nas suas vidas — os torna melhores cidadãos, melhores vizinhos, melhores pais, melhores amigos, então que se esqueça isso!

Pois se tais experiências não produzem tais resultados na vida dos que se dedicam ao estudo disso, então pouco valor têm; nem merecem consideração ou nome algum — nem de qualquer alma.

Então, estas são as diretrizes que damos para consideração:

Se se procuram experiências, estas devem ser avaliadas à luz do que foi dado.

Muitos indivíduos deram tudo de si para demonstrar uma verdade.

Como sempre foi dito através deste canal, o ideal deve ser: "O que produz tal informação, recebida por esse canal, na vida dos indivíduos? Torna-os melhores pais, melhores filhos, melhores maridos, melhores esposas, melhores vizinhos, melhores amigos, melhores cidadãos?"

E se, e quando não o fizer, DEIXEM ISSO DE LADO!

3343-1 M.36 – 01/11/1943

… há uma forte tendência para a entidade julgar segundo padrões materiais e confiar mentalmente em manifestações físicas. Estes são úteis, mas — com tais padrões e com tal régua de medir — pode facilmente enganar-se a si mesmo. Pois fomos advertidos de que há um caminho que ao homem parece direito, mas o seu fim é a morte. E morte é separação, oportunidade perdida — em algum domínio de atividade onde haja consciência, seja espiritual ou material. A mente é sempre a construtora, pois é companheira da alma e do corpo, e é o meio pelo qual se manifesta e demonstra na Terra, em Cristo.

Varizes

243-38 F.63 – 10/04/1943

… as condições agudas que mais perturbam neste momento são as das veias varicosas … bastante incómodas e cansativas para o corpo. Daí o grande desconforto sentido quando o corpo está de pé por longos períodos; causando desordens não só nas pernas e coxas, mas também nos pés.

Esta pressão geral, ao forçar o corpo a movimentar-se, gera pressões nervosas que se tornam reflexamente agravantes em todo o corpo.

Parte disso, naturalmente, está relacionada com uma condição geral já existente — onde a superacidez tem causado incómodos. E isso causou também uma atividade excessiva dos rins.

Como observamos neste momento, as pressões que existem no eixo lombossacral, bem como na parte inferior — ou final do cóccix da coluna — são as áreas que mais necessitam de ajustamento, para aliviar as dificuldades da circulação que leva o sangue para longe do coração, mas que regressa lentamente; causando assim o alargamento das veias nos membros inferiores.

Deve também ser tomado chá de verbasco. Este deve ser preparado com folhas frescas, verdes e tenras. Verter meio litro de água a ferver sobre cerca de 30 gramas de folhas de verbasco e deixar em infusão durante 20 a 30 minutos. Depois coar e guardar no frigorífico, para manter fresco. Tomar entre 30 e 45 ml por dia. Fazer novo chá pelo menos a cada 2 ou 3 dias. Manter este tratamento, pois ajudará na circulação, na eliminação do carácter ácido do sistema, e na circulação venosa — que está a causar os incómodos.

Sempre que for possível descansar, aplicar compressas mornas de verbasco nas áreas do joelho, ao longo da coxa e abaixo do joelho, onde as veias estão mais dilatadas. Mas o chá tomado internamente será mais eficaz.

Manter as eliminações regulares.

Massajar os pés e as pernas diariamente com uma solução de ácido tânico, ou preferencialmente com líquido obtido de borras de café usadas — que contêm ácido tânico suave e outras propriedades benéficas. Ferver as borras de café e utilizar o líquido para lavar os pés ao fim do dia.

Realizar ajustamentos osteopáticos na zona lombossacral e na área do cóccix; e coordenar o resto do corpo, para aliviar o cansaço e relaxar os nervos, quando esses ajustes forem feitos.

243-39 F.64 – 17/02/1944

Q-4. De onde vêm essas dores terríveis nos dedos ao lado do mindinho de cada pé, especialmente o esquerdo?
A-4. Má circulação nos membros inferiores. As veias varicosas, naturalmente, não conseguem transportar bem o sangue, causando o inchaço dos membros e o desconforto geral no corpo.

Orientação Vocacional

165-24 M.60 – 28/06/1937
… pode haver variações nas sugestões ou planos, [mas] para se alcançar aquilo que é uma verdade ou lei fundamental, é necessário começar. Pois deve haver – e se existir a compreensão correta da base, deve haver – uma fundação nas leis espirituais que tratam do indivíduo e da aplicação da lei e verdade espirituais e mentais nas suas relações.

E isso, como desenvolvimento, é uma primeira lei. Fazer primeiro as coisas principais e, à medida que houver compreensão, vem a aplicação; e dia após dia cresce não apenas em importância, mas em propósito e atividade.
Não permitas que a vastidão ou a sombra do que possa ser o desfecho abale os fundamentos ou os propósitos; pois, se os princípios básicos forem corretos desde o início, não importa quão alto, quão vasto ou quão amplo em atividade o empreendimento se torne — os princípios fundamentais estando certos, não ficará desproporcionado.

… Começa pelas associações que estejam em consonância com as capacidades do corpo, pela sua própria iniciativa, pelos seus próprios propósitos, pelos seus próprios desejos …

2940-1 M.26 – 21/03/1943
P-1. Qual destas três ocupações seria preferível para mim — ensinar, escrever ou dar palestras?
R-1. Cada uma levará à outra. Ensina primeiro, depois dá palestras, e escreve à medida que fazes ambas.
Pois, ao ensinar — como será evidente para ti — aprenderás a aplicar. Porque não se pode ensinar — com sucesso — aquilo que não se pratica em si próprio.

1599-1 F.54 – 29/05/1938
P-1. Qual deveria ser exatamente a minha vocação de vida, de acordo com as minhas capacidades?
R-1. Primeiro, encontra-te a ti mesma; e depois sê guiada por aquilo que foi dado desde o início — que a tua oração seja: "Eis-me aqui, ó Senhor; envia-me, usa-me!"

1575-1 M.32 – 21/04/1938
As maiores capacidades, como veremos, estão em duas direções específicas. Ou na direção da escrita ou da oratória (ou ambas), ou no campo da representação. Mas estas estiveram tão latentes e exigem tanto esforço, que foram negligenciadas na experiência da entidade. E as escolhas feitas até agora foram mais por conveniência do que por verdadeira escolha — ou esforço.

Seria apropriado que a entidade olhasse profundamente para dentro de si mesma; analisasse as suas capacidades, os seus defeitos, bem como as suas virtudes; e fizesse o esforço de corrigir os defeitos e ampliar as virtudes. E que o faça de modo a não procurar atalhos, nem seguir apenas os caminhos fáceis — porque essas são tendências naturais …

P-2. Qual deveria ser o primeiro passo para entrar neste tipo de trabalho?
R-2. Analisar-se a si próprio, e — como foi indicado — porquê, para quê, e se tal seria construtivo ou em conformidade com o melhor dentro de si.

2329-3 F.42 – 01/05/1941
A entidade está, no presente, dotada de capacidades para ensinar, advertir, ministrar àqueles que se preparam — quer no estado mental ou físico — para certas atividades específicas.

Por exemplo, pode ajudar aqueles que se preparam para a maternidade ou para o ensino, devido à combinação das suas capacidades de aceder ao interior, ao psíquico ou ao eu interior.

Estas devem ser as vias de expressão, se a entidade quiser obter mais nesta vida ao cumprir os propósitos, as capacidades nas quais pode sobressair — ou superar muitos daqueles que se envolvem em atividades ritualistas.

1901-1 M.38 – 30/05/1939
P-1. Para que o trabalho seja realizado corretamente, por favor, aconselhe-me sobre como combinar a orientação vocacional e a psicologia, etc., com a nossa rotina diária de forma a torná-la mais eficaz para o indivíduo.
R-1. Como foi indicado. Se estudares dessa forma, para te mostrares aprovada

perante Deus, como um trabalhador que não tem do que se envergonhar, Ele — com as promessas e com as aplicações que realizaste — abrirá a tua mente, o teu coração, às oportunidades diante de ti.

P-2. Por favor, dá-me o aconselhamento necessário sobre o plano em que trabalho há 14 anos, que poderá revolucionar toda esta indústria. Preciso deste conselho antes de dar o passo final.
R-2. Toma aquilo que foi dado — e não te tornes, com esse plano, um ditador no coração, mas sim o irmão mais velho para o teu semelhante — e também para o teu lar, o teu filho…

Pois aquele que obtém ganhos materiais à custa do lar ou das oportunidades e obrigações com a sua própria família fá-lo para sua própria ruína.

487-25 M.21 – 19/01/1940
P-3. Que sugestões posso dar ao Sr. [257], que tentou ajudar-me nesta ligação, para que me possa ser o mais útil possível?

R-3. Não exagerar! Pois, colocar alguém em tal posição através de influências "por cima" pode, depois de algum tempo, pôr o próprio indivíduo "em maus lençóis"; e a menos que haja indícios excecionais de capacidade, isso poderá marcá-lo negativamente …

P-13. Considerando todas as situações atuais, quanto tempo até que a entidade possa esperar uma ligação com a General Electric?

R-13. Quanto tempo falta para amanhã, ou para o próximo mês, ou para a próxima semana? Depende da atividade! Isso depende inteiramente das circunstâncias e condições que possam surgir, e depende muito da aplicação prática da entidade em tornar prático o conhecimento adquirido! Dentro de seis meses ou dois anos, três anos ou dez anos — qual é a diferença, desde que seja alcançado e prosseguido?

487-29 M.23 – 20/09/1941
P-15. Há algo que eu possa fazer para seguir melhor as sugestões dadas na minha leitura?
R-15. Sê íntegro, direto, cumpre sempre o teu dever; confiando que o Bem prevalecerá.

487-19 M.17 – 13/01/1935
P-6. Na preparação para os meus estudos em tecnologia na Duke, recomendaria algum livro específico que me fosse útil ler antes de entrar na escola?

R-6. O Novo Testamento será o melhor, e depois aqueles temas afins da escolha do corpo. Esses são melhores do que quaisquer outros específicos. Estes estariam alinhados com as áreas que o corpo escolher. Alguns bons livros sobre física — física elementar. Alguns sobre reações químicas e depois as suas aplicações. E, quando trabalhares nisso — é para quatro anos a contar de agora, mas trabalha nisto: eletrifica, através da mudança química, combinações de sódio e cálcio para o seu efeito radial.

Vontade

5023-2 M.45 – 18/07/1944
… não existe impulso astrológico, vocacional, hereditário ou ambiental que ultrapasse a vontade ou determinação de uma entidade … é verdade que nada no céu ou no inferno pode separar a entidade do conhecimento ou do amor da Força Criativa chamada Deus — a não ser ela própria.

2448-2 F.25 – 31/05/1941
Sabe que há apenas um Espírito, e que possuis a tua medida do mesmo. A tua vontade é-te dada para usares ou abusares desse Espírito. Pois o Espírito é do Criador, e o teu corpo é o templo desse Espírito manifestado na Terra — para o defenderes ou usares para o teu próprio ego, a tua própria indulgência, ou para a tua própria glória, ou para a glória d'Aquele que te deu a vida e a imortalidade — se preservares essa vida, esse espírito n'Ele.

416-2 M.28 – 29/04/1934
Pois, quando a vontade de agir está sempre presente e não vacila perante as dúvidas e medos que possam surgir na experiência de todos, então ela edifica, então atrai aquilo que constrói e é a força construtiva na experiência de todos.

590-1 F.52 – 19/06/1934
Embora a vontade seja o fator determinante e esteja para além de qualquer experiência ambiental, hereditária ou inata, a entidade ou indivíduo pode permitir-se ser tão governado por impulsos mentais que se torne sujeito a eles. Pois não existe da parte da entidade a mesma aplicação nesta direção, em relação às suas próprias qualificações e capacidades, no que poderia ter realizado, como se sente ser inato nas suas capacidades mentais.

Aqui, a entidade tende a depender ou a culpar as circunstâncias pelas coisas que surgem na experiência; no entanto, se a entidade declarasse a si mesma as suas qualificações ou capacidades inatas nestas direções, muito poderia ser alcançado. Quanto à questão de se as circunstâncias ou o ambiente irão governar o ser ou a experiência de uma entidade — ou a sua vontade — isso depende, sobretudo,

daquilo que a entidade ou alma define como o seu padrão de qualificação a alcançar ou com que se comparar, dentro de si mesma; ou de quão bem o eu pode ser guiado por esse padrão na tomada de decisões nessas direcções. Pois, quem dera que todas as almas soubessem que Ele, o Dador dos bons e perfeitos dons, está sempre pronto e disposto a ajudar, mesmo nos detalhes mais pequenos de uma experiência humana, ou nas coisas que dizem respeito às atividades de uma alma com o seu semelhante — se apenas a confiança for colocada n'Ele…

2072-14 F.34 – 17/04/1944
P-6. Como pode alguém ter a certeza de que uma decisão está de acordo com a vontade de Deus?
R-6. Como já foi aqui indicado. Pergunta a ti mesma, na tua consciência: "Devo fazer isto ou não?" A voz responderá dentro de ti. Depois medita, pergunta o mesmo — Sim ou Não. Podes estar certa de que, se o teu eu consciente e o teu eu divino estiverem em harmonia, estarás verdadeiramente naquela atividade indicada: "O meu espírito dá testemunho com o teu espírito." Não te podes enganar muito se seguires a Palavra, como chamas à palavra de Deus.

262-81 – 12/05/1935
O que é então a vontade? Aquilo que constitui a linha divisória entre o finito e o infinito, o divino e o meramente humano, o carnal e o espiritual. Pois a vontade pode ser feita una com ELE, ou usada apenas para o eu. Com a Vontade, então, o homem determina, nas atividades de uma experiência material, como estabelecerá as suas relações com a Verdade.

Ioga

2475-1 M.44 – 27/03/1941
Hugh Lynn Cayce: Terás diante de ti o corpo e a mente inquisitiva de [2475]… com especial referência aos exercícios de ioga com os quais tem experimentado, especialmente os respiratórios. Indicarás o que exatamente ocorreu no corpo e o que deve ser feito a partir deste ponto, considerando o melhor desenvolvimento físico, mental e espiritual da entidade…

Edgar Cayce: Sim, temos o corpo, a mente inquisitiva… essas experiências… Para oferecer aquilo que seria útil ao corpo neste momento, pode ser indicado algo do que acontece quando tais exercícios são usados — e as experiências vividas por quem os pratica.

Estes exercícios são excelentes, mas é necessário que haja uma preparação especial — ou que o corpo tenha uma compreensão perfeita do que acontece ao

usar tais práticas.
Pois a respiração é a base da atividade do organismo vivo. Assim, tais exercícios podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo do seu efeito sobre o corpo. É portanto necessário que se compreenda como, quando e de que forma tais práticas devem ser utilizadas.

Seria muito apropriado que o corpo estudasse cuidadosamente as informações que foram dadas por estes meios no que respeita à meditação. Então, as informações que aqui possam ser dadas poderão ter um efeito benéfico nas experiências do corpo.

Cada alma, indivíduo ou entidade, constata estes fatos:
Existe o corpo físico — com todos os seus atributos para o funcionamento num plano tridimensional ou plano terrestre manifestado.

Existe também o corpo mental — que é a influência diretiva do físico, do mental e das emoções e manifestações espirituais do corpo; ou seja, a forma como a conduta se relaciona com o eu, com os indivíduos, bem como com coisas, condições e circunstâncias. Embora a mente não seja visível aos sentidos físicos, ela pode ser percebida por outros; ou seja, outros podem sentir as conclusões formadas pela mente-corpo de um indivíduo, pela forma como esse indivíduo se comporta em relação a coisas, condições ou pessoas.

Depois existe o corpo espiritual, ou corpo da alma — essa essência eterna que é invisível. Só é visível para aquela consciência em que a entidade individual, com paciência, se torna consciente da sua relação com o ser mental e físico.
Tudo isto é então uno — numa entidade; tal como se considera, reconhece ou aceita que corpo, mente e alma são um — que Deus, o Filho e o Espírito Santo são um.

No corpo físico, há então essas influências através das quais cada uma destas fases de uma entidade pode ou se torna uma influência ativa.
Pode-se alcançar a consciência disso através do exercício da mente, pela forma como se dirige a respiração.
Pois, no corpo, existe o centro em que a alma se expressa e é criativa por natureza — o centro de Leydig.

Com esta respiração, esse centro pode expandir-se — à medida que o impulso se move ao longo do caminho seguido desde a sua primeira origem, na conceção, e abre os sete centros do corpo que irradiam ou estão ativos sobre os órgãos do corpo. Esta direção pode ser mantida ou tornada uma influência benéfica para condições específicas, por vezes — por aqueles que ensinaram ou que, por

experiência, encontraram, por assim dizer, a chave, ou aquilo que se pode fazer e que não se deve fazer; consoante a preparação feita ou a ser feita pelo corpo para o uso desta capacidade, desta expressão através das forças do corpo.
À medida que esta força vital se expande, ela move-se primeiro do centro de Leydig através das glândulas supra-renais, numa direção ascendente, para a glândula pineal e para os centros que controlam as emoções — ou reflexos através das forças nervosas do corpo.

Assim, uma entidade coloca-se, por meio de tal atividade, em associação ou conjunção com tudo o que alguma vez foi ou poderá ser. Pois liberta a consciência física para a consciência universal.
Permitir-se estar num estado universal sem um guia ou diretor pode tornar-se prejudicial.

Mas saber, sentir, compreender quem ou o que é a influência diretiva quando a autoconsciência foi libertada e o verdadeiro ego se expressa, é estar nesse estado de consciência universal — o que é indicado neste corpo aqui, Edgar Cayce, através do qual é dada esta interpretação para [2475].

Portanto, ao analisar tudo isto — primeiro estuda as variações do temperamento do corpo, nos pensamentos, na alimentação. Pois o corpo físico torna-se aquilo que assimila da natureza material. O corpo mental torna-se aquilo que assimila tanto do mental físico como do mental espiritual. A alma é tudo aquilo que a entidade é, foi ou poderá ser. Então, quem ou o que deveria a entidade escolher para a dirigir nessas experiências?

Soltar-se sem um governador, ou diretor, pode facilmente tornar-se perigoso. Mas, como diríamos daqui, não deixes que tal diretor seja uma entidade humana. Antes envolve-te com a consciência universal do Cristo, de modo a seres dirigida por essa influência que possa ser-te confiada.

Assim, a entidade poderá usar construtivamente aquilo que foi alcançado.
Mas, para evitar danos físicos ou mentais — sintoniza-te em corpo, em mente, com a influência pela qual procuras ser dirigida; não ao acaso, não por sorte — mas como antigamente — escolhe tu hoje a quem servirás; ao Deus vivo dentro de ti, por ti, através de ti? ou às influências do conhecimento sem sabedoria, que te escravizariam ou empoderariam com as coisas materiais que apenas satisfazem por um momento?

Antes escolhe, como aquele de outrora — deixa que os outros façam o que quiserem, mas quanto a ti, serve tu ao Deus vivo.

Assim, podereis usar de forma construtiva essa capacidade de sintonização espiritual, que é o direito de nascença de cada alma; podeis usá-la como uma influência benéfica nas vossas experiências na Terra. Mas apressai-vos lentamente! Preparai o corpo. Preparai a mente, antes de tentardes libertá-la em tais medidas ou modos que possa ser dominada por influências que procuram constantemente expressões do ego em vez de uma influência viva e construtiva de um Salvador crucificado. Crucificai, pois, o desejo no eu; para que possais despertar para as verdadeiras capacidades de auxílio que estão ao vosso alcance.

Zoroastrismo

1211-1 M.36 – 03/07/1936
Antes disso, encontramos a entidade na terra hoje conhecida como Pérsia e Arábia, ou na "cidade nas colinas e nas planícies", quando lá chegaram povos oriundos da Grécia, inicialmente para tirar partido da situação.
A entidade encontrava-se então entre aqueles que persuadiram o seu próprio povo de que existia poder, força, não apenas como resposta aos tumultos interiores, mas também como ajuda material e auxílio físico para as aflições corporais daqueles que haviam ficado sob a influência do mestre.

E, novamente, a entidade ascendeu e tornou-se uma líder; e estava entre aqueles que detinham o poder, sendo — como hoje seria chamado — o segundo presidente da "cidade nas colinas e nas planícies", durante os períodos da atividade de Uhjltd, e da ascensão da cidade como centro comercial e espiritual, com as leis morais que se tornaram mais tarde parte das influências zoroastrianas na experiência de muitos povos.

Sob o nome de Philossan, a entidade obteve grande prestígio. A sua posição ascendeu então a algo que, hoje, se poderia designar como um sumo sacerdote, ou alguém que comandava não só o povo da cidade, mas de muitas nações. A influência da entidade espalhou-se até àqueles que vinham em busca de algo, e as suas atividades superaram as de muitos que participaram nessas experiências na "cidade nas colinas", vinda de outras nações.

Pois a experiência dessas atividades tornou-se como um cadinho, por assim dizer; o cosmopolitismo de muitos lugares, a influência democrática que foi expressa ou manifestada — para usar termos que descrevam tais atividades dos povos guiados tão intensamente pela entidade durante essa expressão ou estadia específica.

1219-1 F.40 – 13/07/1936
Antes disso, encontramos a entidade no que hoje é conhecido como território

Mongoloide ou região do Gobi, quando havia aquelas interpretações dos Cárpatos, daqueles da terra de On [?], de Saneid, de Ra Ta; e os primeiros estudos oriundos das porções mais antigas dos Zoroastros, como hoje são chamados.
A entidade era então uma princesa no Templo Dourado daquele povo, ajudando — após muita persuasão — na correlação das verdades.

Daí que possamos encontrar o interesse da entidade em muitas das várias doutrinas que germinaram em diferentes grupos e tradições, seja como organização social ou religiosa. Contudo, para a entidade, todas essas doutrinas provêm de uma única fonte, o sol — no seu sentido interior.
O nome então, como hoje seria chamado, era Um-Cmu.

1297-1 M.42 – 25/11/1936
A entidade encontrava-se então entre os da raça judaica, mas havia-se afastado dos ensinamentos tradicionais — ou do mero serviço no templo — e unira-se antes àqueles que haviam compreendido os ensinamentos transmitidos pelo antigo mestre persa, Zoroastro.

E essa compreensão, a entidade reconhece, nos seus estudos e na sua aplicação, deve ser mantida; como tem sido a experiência de cada alma: que a Lei é una, a Fonte é una! E aqueles que procuram outra coisa que não isso encontram tribulação, tumultos, confusão.

Embora possa haver muitas abordagens, a cooperação nas atividades — como no Universo — traz harmonia à atividade universal; assim como a cooperação na experiência humana traz harmonia e paz; enquanto o egotismo, a auto-afirmação, a auto-exaltação e a auto-indulgência trazem experiências desarmónicas e a atividade de tumultos, guerras, conflitos.
O nome então era Armad-Heliel.

263-4 F.23 – 06/03/1935
Sob o nome Vashten, a entidade trouxe ao povo da terra persa o líder que mais tarde se associaria às reações zoroastrianas, sendo um companheiro desse mestre na região. Daí que se encontre, no presente, uma ressonância interior nas coisas de natureza oriental — sejam elas a dança, os tapetes, os trajes, a forma de serviço ou os rituais — que foram atividades inatas naquela experiência. Estes elementos deveriam ser desenvolvidos na experiência presente, pois contribuirão para o despertar das capacidades interiores, para o uso não apenas das faculdades mentais e inatas da mente e da alma em contextos espirituais e de verdade, mas também para a criação de um propósito firme nas experiências terrenas.

364-8 – 15/04/1932
(P) Na experiência persa como San (ou Zend), terá Jesus transmitido os ensinamentos fundamentais do que viria a ser o Zoroastrismo?
(R) Em todos os períodos em que o princípio fundamental era a Unidade do Pai, Ele caminhou com os homens.

3685-1 F.29 – 20/02/1944
Pois a entidade era então guardiã dos registos que mais tarde serviriam aos propósitos religiosos zoroastrianos.
A entidade prosperou, e deveria usar esses propósitos religiosos como experiências comparativas no presente — mas saber que também esses vieram Daquele que disse: "Eu sou o caminho, a verdade e a luz."
O nome então era Elclara.